Der Wille zum Schlaf!

Altes und Neues über Schlaf und Schlaflosigkeit

Ein Vortrag

von

Dr. Wilhelm Stekel
in Wien

Dichter sein, heisst das Wunder im Alltag sehen; der Philosoph findet die Rätsel im Alltag; der Naturforscher löst Rätsel und Wunder im Natürlichen auf.

Wiesbaden
Verlag von J. F. Bergmann
1915

Druck von Carl Ritter, G. m. b. H., in Wiesbaden.

An einem schönen Wintertage wanderten ein Dichter, ein Philosoph, ein Naturforscher und ein Philister durch den Wiener Wald. Es war ein köstlicher sonniger Feiertag. So weit das Auge blickte, sah man nur blütenweissen Schnee. Die Bäume standen da in ihrer reinen Pracht, als hätte sie der Sonntag beim himmlischen Zuckerbäcker bestellt.

„Wäre ich nur in Wien geblieben!" . . . dachte der Philister. „Wozu bin ich mitgegangen? Man kann auch ohne Ausflüge leben. . . . Ich würde jetzt im Kaffeehause sitzen und hätte schon drei Leitartikel gelesen. . . ."

„Seht nur Freunde" — sprach der Dichter — „die Natur hat heute einen Festtag. Sie hat ihren Tisch mit einem reinen Linnen überdeckt, an dem kein Stäubchen haftet. Ich muss da immer an die Feiertage in meiner Heimat denken. All die wunderbaren Leckereien, Torten, Kuchen, Braten, alles, wonach wir Kinder gierig waren, wurden mit einem weissen Tuche überdeckt. Am Abend erst zog Mutter das Linnen weg und wir konnten uns der Schätze freuen. So hält Natur ihre Wundergaben jetzt unter der kristallenen Schneedecke. Da unten tief in der Erde ruhen sie und schlummern, die unzähligen Keime, die dann als Blüten, als Blumen, als Schmetterlinge und Käfer den ganzen Reichtum der Natur ausmachen. Es sind lauter Wunder. Tief in der Erde schlafen die Tiere, der Igel, der Maulwurf, der Dachs, der Bär und warten, bis der Frühling sie zu neuem Leben ruft. . . . Dann zieht Mutter Sonne das weisse Linnen weg und wir törichten

Kinder der Welt können uns der prangenden Farben und des summenden, schwirrenden, jagenden Lebens freuen...."

„Wäre ich nur zu Hause geblieben" — dachte der Philister. „Nun macht er noch Gedichte. . . . Ich hätte jetzt den Leitartikel von der ‚Neuen freien Presse' gelesen. . . ."

„Habt ihr auch bedacht" — sagte der Philosoph, „dass dieser Winterschlaf der Tiere ein plastisches Symbol für die Verwandtschaft von Schlaf und Tod ist? — Der Glaube an die Auferstehung, an eine Seelenwanderung, an ein Fortleben nach dem Tode stammt sicher aus dieser Beobachtung des Winterschlafes. Der Tod ist auch nur eine Art von Winterschlaf. Denkt doch an die herrlichen Worte von Schiller:

Noch köstlicheren Samen bergen
Wir trauernd in der Erde Schoss
Und hoffen, dass er aus den Särgen
Erblühen soll zu schönerm Los.

Wie wunderbar sagt dieser Vergleich „Särge und Samen", dass der Schlaf nur ein vorübergehendes Sterben ist, dass der Tod nur der Anfang einer neuen Existenz ist! Ist das Tier im Winterschlaf nicht eine halbe Leiche?"

„Wie könnt ihr die Dinge so ansehn?" sprach der Naturforscher. „Denkt an eine Auerlampe. Seht ihr, wenn ihr einen Kleinsteller brennen lasst, so verbraucht ihr in einem Tage kaum so viel Gas, wie sonst in einer Viertelstunde. Die Tiere im Winterschlaf sind Organismen, die ihren Verbrennungsprozess — denn das Leben ist ja nur ein Verbrennungsprozess — so reduziert haben, dass sie den Winter hindurch leicht auskommen. Das Herz treibt das Blut nur ganz träge und langsam durch die Gefässe, die Atmung ist nur ein unmerkliches Hauchen. Es ist kein Wunder und kein Rätsel. Es ist natürlich."

„Wozu bin ich mitgegangen?“ dachte der Philister. „Ein Feuilleton in der Zeitung ist mir lieber. . . .“

„Wie liebe ich die Märchen . . .“ begeisterte sich der Dichter, „in denen uns die Mutter von den Wundern des Schlafes erzählte. Ich sehe Dornröschen vor mir in hundertjährigem Schlafe von einer Dornenhecke umgeben, von der bösen Hexe verzaubert, ich bewundere das reizende rotwangige Kind, das der tapfere Prinz mit einem Kusse zu neuem Leben erweckt. Ich denke an Brünhilde auf dem Feuerfelsen, die Jung-Siegfried aus dem Zauberschlaf zur Liebe ruft. Ich erinnere mich an den Mönch von Heisterbach, der in den Zauberwald ging, dort für eine Stunde einschlief und träumte. Als er erwachte, waren hundert Jahre vergangen und die Menschen kannten ihn nicht mehr. . . . Mir schwebt Kaiser Rotbart vor, der im Kyffhäuser oder im Untersberg bei Salzburg schläft. Der graue Riesenbart ist dreifach um den Tisch gewunden. Alle sieben Jahre erwacht er und sendet den Knaben zu schauen, ob die Raben noch um den Berg fliegen. Wenn er erwacht, wird dann das heilige deutsche Reich wieder erstehen und Deutschland zu neuer Grösse erblühen.“

Hier fiel der Philosoph ein: „Versteht ihr denn nicht, dass dies nur ein Sinnbild der grossen schlummernden deutschen Kraft ist? Sagt diese Sage nicht, dass in dem deutschen Volke im Reiche und in Österreich (worauf der Salzburger Untersberg deutet) wunderbare Kräfte schlummern, die, wenn sie geweckt werden, die ganze Welt in Erstaunen setzen? Hat uns die grosse Zeit, in der wir leben, nicht überzeugt, dass Friedrich Barbarossa den Fahnen der Deutschen voranreitet und dass Jung-Siegfried das Wälsungenschwert zum vernichtenden Streiche hebt?“

„Was ist ein Märchen?“ sagte der Philister. „Es gibt doch keine Menschen, die hundert Jahre schlafen! Nicht einmal zehn Jahre können sie schlafen. . . .“ Und selbstverständlich dachte er: „Wäre ich nur zu Hause geblieben! Jetzt hätte ich schon die reichsdeutschen Blätter gelesen.“

„Natürlich gibt es Menschen, die zehn Jahre schlafen. . . . Und noch länger“ — warf der Naturforscher ein.

Sie waren gerade — wie es zu jedem ordentlichen Ausfluge gehört — in ein Wirtshaus gekommen. Es war ganz leer. Nur in einer Ecke las ein alter Förster die „Volkszeitung“ und rauchte in behaglichen Zügen seine grosse Pfeife.

„Wenn es euch recht ist,“ sagte der Naturforscher, „will ich euch die Geschichte von Karoline Ollson erzählen, dem Mädchen, das 32 Jahre geschlafen hat.“

Sie rückten zusammen und der Naturforscher begann:

„Die merkwürdige Geschichte dieses Mädchens wird uns von Harald Fredenström in der Nouvelle Iconographie de la Salpetrière, 25. Band 1912, erzählt. Es handelt sich um ein Mädchen, das nicht weniger als 32 Jahre geschlafen hat. Dieser sonderbare Fall, der ganz Schweden in Aufregung brachte, ereignete sich in einem kleinen Flecken Oknö an der Küste Schwedens.

1861 geboren, kam Karoline Ollson 1875 (etwa im Alter von 14 Jahren) einmal nach Hause, klagte über Zahnschmerzen und legte sich zu Bette. Sie sollte dieses Bett erst nach 32 Jahren, im Jahre 1908, verlassen! Sie schlief ein, wachte nur zeitweilig auf, schlief 32 Jahre, konnte sich hie und da verständigen und soll die ganze Zeit über nur sehr wenig Worte gesprochen haben. —

Sie wurde täglich nur mit 2 Gläsern Milch genährt und ihre Stoffwechselfunktionen sollen auf ein so geringes Maß reduziert gewesen sein, dass Brüder und Vater allen Ernstes behaupteten, es hätte bei ihr etwas derartiges überhaupt nicht gegeben. Genauere Nachforschungen aber zeigten, dass es sich da um Täuschungen handelte; aber immerhin muss zugegeben werden, dass diese Funktionen (Stuhl und Urin) auf das äusserste beschränkt waren. Manchmal rief man einen Arzt, welcher die Achseln zuckte und nicht helfen konnte. Sie kam auch in ein Spital; man entliess sie nach 15 Tagen, nachdem man die Krankheit als „Hysterie" erklärt hatte. Der Vater behauptete, er hätte sie drei- oder viermal während dieser 32 Jahre am Fussboden kriechen sehen und vor 20 Jahren hätte sie einmal in seiner Gegenwart ausgerufen: „Lieber Jesus, erbarme Dich meiner!"

Die Mutter pflegte sie mit rührender Aufmerksamkeit, starb aber im Jahre 1905. Der Tod der Mutter machte auf sie einigen Eindruck. Denn als ihr Vater ihr die traurige Tatsache mitteilte, fing sie zu weinen an und weinte, solange die Tote im Zimmer war. Dann wurde sie wieder still und schlief weiter.

Nach dem Tode der Mutter kam eine Art von Gouvernante ins Haus, welche offenbar den hysterischen Launen der Kranken viel weniger nachgab; denn es besteht dringender Verdacht, dass Karoline sich in Abwesenheit der Mutter erhoben und in der Küche reichlich genährt hatte. Die Gouvernante schien die Vorräte besser zu verwahren und Karoline hungerte. Man versteht es vielleicht, dass sie ein Motiv hatte, um im April 1908 plötzlich aufzustehen und das gewöhnliche Leben aufzunehmen, als wenn diese 32 Jahre ein einziger Tag und eine einzige Nacht gewesen wäre.

Als die Gouvernante an diesem kritischen Tage ins Zimmer trat, fand sie Karoline am Fussboden kriechen und weinen. Sie war erstaunt und befahl ihr — vielleicht etwas strenger als gewöhnlich — sich niederzulegen. Karoline tat es, fragte aber immer weinend: „Wo ist Mama?" — Als die Brüder nach Hause kamen, erkannte sie sie nicht und sagte: „Das sind nicht meine Brüder, denn sie waren so klein!" Sie war sehr abgemagert, ihre Haut zeigte eine durchsichtige Blässe, wie bei einem Menschen, der vor Hunger stirbt, während sie vorher noch verhältnismäßig gut ausgesehen hatte. — Aber von diesem Tage an begann sie am Leben teilzunehmen, verzehrte mit sehr gutem Appetit ihre Nahrung und als einer ihrer ehemaligen Schulkollegen eintrat, konnte sie bereits fliessend lesen, sprach mit ihm über die Vergangenheit, und weitere 15 Tage später erhob sie sich und nahm an häuslichen Arbeiten teil, obgleich ihre Bewegungen im Anfang noch etwas ungeschickt waren. Sie sprach nie über die Vergangenheit. Es war, als wenn ein dichter Schleier über dieser ganzen Zeit liegen würde.

Das Gerücht von dem Wunder, dass die 32 jährige Schläferin erwacht wäre, verbreitete sich über die ganze Küste und zahllose Neugierige kamen nach Oknö, um dieses Mirakel zu sehen. Leider besitzen wir keine Analyse, welche uns beweist, was in der Seele dieser Träumerin die ganze Zeit vorgegangen ist.

Doktor Toedenström betont, dass Karoline auffallend jung aussah. Es ist sonderbar, dass diese Krankheit eintrat, als sich bei ihr eben die Menstruation einstellte und dass sie erwachte, als sie bereits im Klimakterium stand. Sie verschlief sozusagen die ganze Zeit ihrer Weiblichkeit. Sie war Kind und wollte Kind bleiben. Auch ihre Frage nach der Mutter zeigte uns, dass Karoline

eigentlich an einer Krankheit gelitten hat, die wir als „psychischen Infantilismus“ bezeichnen. Es ist sehr wahrscheinlich, dass Träume der Kindheit ihren 32 jährigen Schlaf erfüllt haben, ja sie mag sogar geträumt haben, sich noch im Mutterleibe zu befinden, als ob das ganze Leben noch vor ihr stünde.

Dieser Fall zeigt uns, welch grosse Rolle der Wille zum Schlafe beim Zustandekommen dieser Krankheitsbilder spielt. Denn wir verfügen über ähnliche Beobachtungen, wenngleich das Phänomen des 32 jährigen Schlafes nur in einem Falle, im Falle der Schläferin von Oknö, beobachtet wurde.

Habt ihr in der Zeitung nicht den merkwürdigen Fall der drei Schläferinnen in Prag gelesen? In einem stillen Hause in Prag wohnten drei Schwestern, von denen man schon einige Tage nichts gehört hatte. Sie zeigten sich nicht auf der Gasse und ihre Türe blieb fest verschlossen. Die Nachbarinnen munkelten, es wäre ein Verbrechen geschehen; andere behaupteten, sie hätten sich gemeinsam ein Leids getan. Da verständigte man die Polizei, welche die Türen erbrechen liess, da alles Klopfen und Rütteln vergeblich war. Man fand die drei Schwestern in ihren Betten schlafend, verbarrikadiert, wie in eine Festung zurückgezogen. Sie waren sehr unwillig, dass man sie geweckt hatte. Sie hatten die Absicht, den ganzen Krieg zu verschlafen. Sie wollten nichts mehr hören von all den Grässlichkeiten, von all den Strömen Blutes, von allen den namenlosen Opfern und ungeheueren Heldenkämpfen. Sie wollten schlafen und im Frieden erwachen, wenn alle Glocken die neue Zeit einläuteten. . . . Und sie hätten wahrscheinlich viele Monate geschlafen, wenn man sie nicht aufgeweckt hätte. Vielleicht schlafen sie wieder und warten, bis die Friedensglocken über das ganze Land

dröhnen. Denn der **Wille zum Schlaf** ist ein mächtiges Schlafmittel.

Bevor ich mich auf eine Erklärung dieser merkwürdigen Tatsache einlasse, möchte ich einige Worte über die Physiologie des Schlafes sprechen. Wie bei so vielen alltäglichen Funktionen, hat auch beim Phänomen des Schlafes die Wissenschaft keine richtige Erklärung gefunden. Es gibt viele Hypothesen des Schlafes und doch keine, die sicher bewiesen werden konnte.

Die am meisten verbreitete Theorie des Schlafes sagt: Der Mensch narkotisiert sich selbst, wenn er einschläft. Der Mensch macht sich müde durch die Arbeit des Tages. In seinem Körper sammeln sich Ermüdungsstoffe an; das alkalische Blut wird übersäuert. Diese Ermüdungsstoffe wirken auf den Organismus wie ein narkotisches Gift. Der Mensch schläft, weil er sich täglich sein eigenes chemisches Schlafmittel, sein eigenes Narkotikum, bereitet! Der Schlaf ist also eine Selbstvergiftung, eine Art von „Autointoxikation". Dieses „Ermüdungsgift" ist jedoch bis heute nicht gefunden worden. Man hat wohl an Tieren, die grosse Arbeit geleistet haben, giftige Substanzen konstatieren können. Die genaue chemische Struktur und die physiologische Natur dieser Ermüdungstoxine ist jedoch nicht bekannt.

Eine Zeitlang glaubte man, dass die Selbstvergiftung des Körpers mit Milchsäure die Ursache des Schlafes wäre. Doch diese Hypothese ist zu leicht auf ihre Stichhaltigkeit zu prüfen; denn wäre dies der Fall, so könnte man den Schlaf durch Einnehmen von Milchsäure leicht erzeugen. Das aber traf nie zu und so musste diese einfache Hypothese fallen gelassen werden. Auch gibt es Beobachtungen, welche gegen die Ermüdungstheorie sprechen. Man weiss, dass Menschen, die sich übermüdet haben, oft keinen Schlaf

finden. Andererseits sieht man, dass Schlaflose, die versuchen, durch eine körperliche Ermüdung Schlaf zu erzeugen, die erhoffte Wirkung nicht erreichen. Ferner sieht man Menschen, die sich fast gar nicht ermüden, weder geistig noch körperlich arbeiten, sich eines ausserordentlich tiefen und guten Schlafes erfreuen, während Menschen, die sehr viel arbeiten, sich jeden Tag ermüden, ihre Kräfte auf das äusserste anspannen, trotzdem mit wenig Schlaf vorlieb nehmen müssen und dabei doch vollkommen gesund sind.

Offenbar spielt die Ermüdung eine gewisse Rolle, aber in Verbindung mit anderen Kräften, über die wir noch sprechen müssen. Es ist schon sonderbar, dass die Forscher lange Zeit darüber streiten konnten, ob das Gehirn im Schlafe blutarm oder blutreich wird. Es gab angesehene Physiologen, welche behaupteten, das Gehirn werde im Schlafe hyperämisch, d. h. mit Blut überfüllt und diese Behauptung durch Beobachtung an Tieren bestätigt fanden. Schliesslich kam man doch zu der Überzeugung, dass zum Zustandekommen des Schlafes eine gewisse Blutleere (Anämie) des Gehirnes notwendig sei.

Wie kommt diese Blutleere zustande? Wohin fliesst das Blut, das sonst im Gehirn zirkuliert? Wir wissen, dass unsere Eingeweide so viel Blut fassen können, dass der Mensch in sich selbst verbluten kann. Ein Stoss auf den Bauch erzeugt jene sonderbare Chok-Wirkung, welche auf eine Überfüllung der Baucheingeweide zurückzuführen ist. Menschen können tatsächlich auf diese Weise in ihre eigenen Organe verbluten, ohne dass eine Verletzung stattgefunden hat. Aber nicht nur die Eingeweide, auch unsere Haut kann einen grossen Teil unseres Blutes fassen. Man spricht davon, dass die Haut ein Drittel des menschlichen Blutes in sich aufnehmen kann. Es ist sehr wahrscheinlich

und zum Teile bewiesen, dass die Erweiterung der Hautgefässe eine Grundbedingung des gesunden, tiefen Schlafes ist. Der Mensch verblutet beim Einschlafen in seine Haut und in seine Baucheingeweide, also in sich selbst. Der Schlaf gleicht darin der Ohnmacht, welche auch ein Verbluten in sich selbst darstellt, wenn sie nicht auf Herzschwäche oder andere organische Ursachen zurückzuführen ist. Und wenn ich hier von allgemein-wissenschaftlichen Erörterungen zur Hygiene des Schlafes übergehen darf, so gibt uns die Tatsache der Erweiterung der Blutgefässe der Haut und der Anämie des Gehirnes einige wichtige Fingerzeige und liefert uns auch das Verständnis für viele Schlafstörungen. Alle Kleidungsstücke, welche den Hals beengen, also einen Abfluss des Blutes vom Gehirn verhindern, müssen Störungen des Schlafes erzeugen. Wenn wir ferner so kalt liegen, dass sich infolge der Kälte unsere Hautgefässe zusammenziehen und nicht das nötige Quantum unseres Blutes aufnehmen können, auch dann muss es zu Störungen des Schlafes kommen. Es ist notwendig, dass sich der Mensch im Schlafe erwärmt. Die bekannte „wohlige Bettwärme" rührt von der reicheren Durchströmung der Haut mit Blut her; durch Stauung dieser Wärme, welche die entsprechende Hülle besorgt, wird jene Treibhaustemperatur erzeugt, welche die Menschen eben notwendig haben.

Man kann daraus ermessen, wie schwer unseren Kriegern im Felde das Schlafen in engen Kleidern wird, welche die Haut einschnüren und die Zirkulation verhindern und wie schwer es ist, frierend, so dass die Hyperämie der Haut nicht eintreten kann, einen tiefen Schlaf zu finden. Trotzdem kann die physische Ermüdung diesen Schlaf unter den ungünstigsten Verhältnissen erzwingen. Im Schlafe regenerieren sich ja alle Kräfte des

Organismus. Er ist ein Sammeln zu neuer Kraft und neuer Arbeit.

Doch zurück zu unserm Thema! Eine reiche Durchblutung der Haut ist notwendig, damit der Mensch sich gesund erhält.

Man könnte dem entgegen halten, dass Menschen, die erfrieren, ebenfalls einschlafen, was ja nach dieser Theorie unmöglich wäre; denn vor dem Erfrieren ziehen sich die Blutgefässe der Haut zusammen und es müsste ja eine Blutüberfüllung des Gehirnes stattfinden, welche das Eintreten des für die Erfrierenden so gefährlichen Schlafes verhindern müsste. Beim Erfrieren tritt aber eben das ein, was ich früher das „Verbluten in die Eingeweide" bezeichnet habe. Das Blut flieht aus der Haut, es flieht aber auch aus dem Gehirne und flutet in die inneren Organe, welche überfüllt werden. Auch beim Erfrieren verblutet der Mensch in sich selbst. Endlich treten beim Erfrieren Zersetzungsvorgänge im Blute auf, welche zu einer Art Selbstvergiftung des Körpers führen.

Es ist klar, dass der Mensch mit erhöhtem Kopfe liegen muss, wenn sein Gehirn im Schlafe blutleer werden soll. Wäre das Gegenteil der Fall, so würden die Menschen leichter und lieber schlafen, wenn die Beine erhöht wären und der Kopf nach unten liegen würde. Die Lage, die die Menschen im Bette einnehmen, die Art und Weise der Bedeckung ist bei jedem individuell verschieden. Das Schlafbedürfnis und das Zirkulationsbedürfnis eines jeden Menschen zeigt grosse Abweichungen. Jeder wählt instinktiv die Lage, die für ihn am besten ist. Denn trotz der ungeheuren Zahl von Menschen, die es gibt, kann der Naturforscher ruhig den Satz aussprechen: „Es hat noch nie zwei gleiche Menschen gegeben." Bei einer so

kolossalen Möglichkeit der Variation müssen auch alle Funktionen variabel sein.

Ich habe bisher von einer chemischen und einer vasomotorischen Theorie des Schlafes gesprochen. Die Erfahrung zeigt aber, dass es noch eine dritte Theorie geben müsste, um das Phänomen des Schlafes restlos zu erklären. Es müssen unbedingt auch seelische Kräfte tätig sein, welche es bewirken, dass der Mensch einschläft. Bevor ich auf die Beweise dieser Theorie, welche ich die „psychologische“ nennen möchte und welche meine Theorie ist, eingehe, möchte ich nur eine jener alltäglichen Tatsachen besprechen, über welche die Menschen sich keine Gedanken machen. Es ist das Phänomen der „Aufmerksamkeit“. Wir nehmen den Fall an, dass ich heute im Theater bin und der Aufführung eines Theaterstückes beiwohne, das mich langweilt. Nun kann mir zweierlei passieren: Ich kann mich dabei ertappen, dass ich die ganze Zeit über an etwas anderes denke oder ich kann während der Aufführung mit dem Schlafe kämpfen, ja sogar zeitweilig einschlafen. Der Versuch, seine Aufmerksamkeit konzentriert auf einen bestimmten Vorgang zu lenken, der einen nicht interessiert, erzeugt bei vielen Menschen ein Schlafbedürfnis.

Die Psychologie der Langweile ist sicherlich eines der interessantesten Kapitel der modernen Seelenkunde. Soviel wissen wir, dass die Aufmerksamkeit einen Affekt erfordert, d. h. eine Besetzung unserer Seele mit Gefühlswerten. Uns interessiert nur das, was uns in Erregung bringt. Versuchen wir uns gewaltsam für etwas zu interessieren, so misslingt dieser Versuch in vielen Fällen, weil die Affekte sich weigern, die befohlene Position zu besetzen. So geht es mir in einem Theater bei einem langweiligen Stück.

Warum schlafe ich da ein?

Nehmen wir an, es wäre ein Tag, an dem ich mich gar nicht ermüdet hätte, an dem ich keine besondere Arbeit geleistet habe, und trotzdem: Ich beginne krampfhaft zu gähnen und ertappe mich dabei, dass ich für Sekunden die Augen schliesse.

Über die Funktion des „G ä h n e n s" ist man sich nicht recht im Klaren. Ich glaube, dass durch diese tiefen Atemzüge ein Moment entsteht, in dem der Blutabfluss aus dem Gehirn gehemmt ist. Ich halte den Atem an, d. h. ich dehne die Lunge aus, so dass der Blutabfluss aus dem Gehirn verhindert wird. Das Gähnen dient dazu, uns wach zu erhalten. Es ist kein Mittel, um einzuschlafen, sondern ein Kampfmittel g e g e n den Schlaf. Das Gähnen beweist, dass ich mich gegen das Einschlafen wehre. Wäre es ein Schlafmittel, so müsste jeder Mensch, der sich ins Bett legt, vorher einige Dutzend Male gähnen, was gewöhnlich beim Einschlafen nicht der Fall ist. Man gähnt nur, wenn man sich langweilt. Ich schlafe also im Theater ein, weil meine Affekte eine andere Richtung einschlagen. Sie gehen nach innen. Man stelle sich nicht vor, dass unsere Seele ein See ist, bei dem nur die Oberfläche bewegt ist. Fortwährend kämpfen und treiben in uns innere Kräfte ihr Spiel. Wir bezeichnen diese inneren Kräfte gerne als das „Unbewusste". Den ganzen Tag über hat das „Unbewusste" nur eine sehr beschränkte Herrschaft. Das Bewusstsein regiert grausam und unerbittlich und zwingt uns den Anforderungen des Tages zu genügen. All unsere zurückgedrängten Wünsche und Begierden haben aber ebenfalls ein Recht, sich auszuleben. Dieses Recht setzen sie im Schlafe durch. Im Traum lösen alle diese vom Licht des Tages verdrängten Gestalten eine die andere ab, und wir erwachen erst, nachdem sie durch alle

Stunden des Schlafes einen schier endlosen mit unglaublicher Geschwindigkeit vorbeifliegenden Reigen getanzt haben. Wir schlafen, um zu träumen! Mit anderen Worten: Unser Unbewusstes verlangt auch nach Herrschaft. Es sagt: „Du hast genug geherrscht, Bewusstsein, nun tritt mir dein Zepter ab, König Bewusstsein! Jetzt will ich herrschen! Jetzt naht die Zeit meines Reiches."

Das ist meine Theorie — oder sagen wir bescheidener — Hypothese des Schlafes. Sie lautet kurz und bündig: Der Mensch schläft, weil er schlafen will. So einfach das klingt, so kompliziert erweist sich der Wille zum Schlafen bei näherer psychologischer Betrachtung. Die bisherigen Theorien sagten: Der Mensch schläft, weil er schlafen muss. Er wird zum Schlafen gezwungen. Die meine behauptet: Der Mensch zwingt sich zum Schlaf. Schlaf ist eine Art Selbsthypnose. Es fragt sich nur, wer der Hypnotiseur ist.

Um diese Frage zu beantworten, möchte ich zuerst auf den Gegensatz zwischen dem Bewussten und dem Unbewussten hinweisen. Wir leben alle in zwei Welten. In einer Welt des Tages und in einer Welt des Traumes. Man könnte sich die Sache auch räumlich vorstellen und sagen: Alles, was die oberste Schicht des Bewusstseins ausmacht, sozusagen die Blüte am Baume der menschlichen Kultur, Moral, Ethik, Kunst, Gesetz, Sitte, Ordnung, gruppieren sich in höheren Zentren. Alles Ererbte, Triebhafte, Dunkle, Instinktive schlummert in tieferen Schichten. Jeder Mensch trägt in sich einen „andern", einen Verbrecher, einen, der sich nur zähneknirschend in die Ordnung der Welt gefügt hat und rebelliert, der seine sämtlichen Urinstinkte ausleben will, einen Urmenschen. Urmensch und Kulturmensch oder die tieferen Schichten des Gehirns und die oberen stehen in fortwährendem Kampf

miteinander. Der Kulturmensch regiert das Bewusstsein, und je mehr die Forderungen der Kultur seine eigenen werden, desto mehr vermag er auch das Reich des Unbewussten mit seiner Macht zu durchdringen. Der Urmensch herrscht im Traum der Nacht. Ihm gehört das ganze Reich des Schlafes. Wachen und Schlafen sind also ein fortwährender Kampf zwischen dem Ur- und dem Kulturmenschen. Der Mensch schläft, weil das Unbewusste das Bewusstsein besiegt, weil der Urmensch dem Kulturmenschen die Herrschaft über das Reich der Gedanken entreisst.

Der Schlaf ist ein Tauchen in die Vergangenheit, ein Versinken in den unermesslichen Ozean der Erinnerungen des Menschen und der Menschheit. Im Schlafe lebe ich alle Leben, die meine Ahnen gelebt haben. Ich durchmesse vielleicht alle Stadien von der Urzelle bis zu dem Kulturmenschen. *Schlafen heisst seine Vergangenheit erleben, seine Gegenwart vergessen und seine Zukunft ahnen.* .... Nun ist in der Natur nichts so gefügt, dass es sich nicht mit tausend und abertausend Übergängen von dem Reich des Normalen in das des Ausserordentlichen fortsetzen würde. Es muss also krankhafte Seelenzustände geben, an denen diese Theorie des Schlafes bewiesen werden kann, weil sie uns durch die pathologische Vergrösserung greifbarer vor die Augen geführt wird.

Es gibt Schlafzustände, die bei kranken Menschen während des Tages auftreten und in welchen das Unbewusste sozusagen das Bewusstsein überwältigt. Diesen Schlafzustand nennen wir einen „hysterischen Anfall". Wie spielt sich dieser Anfall ab? Nehmen wir ein Beispiel aus dem Leben: Ein Mädchen spricht mit einer Freundin anscheinend über harmlose Dinge. Plötzlich lehnt sie sich

in den Sessel zurück, stürzt blitzschnell zu Boden, verliert das Bewusstsein, verrenkt krampfhaft ihre Glieder. Nach einer Viertelstunde erwacht sie und weiss nicht, was mit ihr vorgegangen ist, weiss nicht, dass sie in Ohnmacht gefallen ist. Sie hätte nur ein merkwürdig „süsses“ Gefühl gehabt und dann hätte sich ein dichter, schwarzer Vorhang über ihre Augenlider gesenkt.

Die moderne Neurologie hat etwas Licht in die dunklen seelischen Vorgänge während eines Anfalles gebracht. Im Beispiel, das ich hier erzähle, trug sich der Anfall folgendermaßen zu:

Das Mädchen, welches Zeugin des Anfalles war, hatte ihrer Freundin eine Episode aus ihrem Leben erzählt, in der sie dadurch, dass sie die Hemmungen der Moral überwinden konnte, einige Wochen ungetrübten Glückes geniessen konnte. Sie war jener bekannte Typus des „süssen Mädels“, welches sich über die Schranken und Hemmungen der Moral hinwegsetzt, wenn es liebt; ein Wesen, das sich ohne weitere Bedenken dem Manne seiner Wahl hingibt. Die Freundin jedoch, der sie in diesem Momente eine Beichte ihres Lebens ablegte (sie hatten sich längere Zeit nicht gesehen), war das typische unglückliche „Mädchen aus guter Familie“. Schon 27 Jahre alt, allen Versuchungen aus dem Wege gehend, heissblütig und doch zurückhaltend. Selbst in ihren Phantasien fast so unberührt, wie sie im Leben prüde und scheu war. In ihrem Anfall aber erlebte sie all das an sich selbst, was ihr die Freundin erzählt hatte. Das Unbewusste wurde für eine Viertelstunde stärker als alle Hemmungen des Bewusstseins. Aber das Bewusstsein durfte nicht wissen, dass auch solche sündigen Wünsche vorhanden waren. Denn selbst in ihren Phantasien war sie nicht weiter gekommen, als an die Pforte jenes Reiches, das ihre Freundin bereits

durchmessen hatte. Nun sprangen ihr diese Pforten im Traume des Anfalles auf. Sie erlebte dies alles und vielleicht noch viel mehr. Sie konnte dann wieder wachen, sie konnte wieder das prüde, keusche Mädchen sein, in der allerdings eine Andere lebte, die sich in den von diesem Tage an einsetzenden Anfällen durchsetzte.

Wer einmal Gelegenheit gehabt hat, einen hysterischen Anfall zu beobachten, wird erstaunt sein, welche elementare Gewalt der Leidenschaften da in wenig maskierter Form zum Vorschein kommt. Ja, die französischen Forscher sprechen direkt von den „Attitudes passionelles“. Wie kommt ein solcher hysterischer Anfall zustande? Mitten im harmlosen Gespräch, scheinbar ohne jede Veranlassung, fällt ein Mädchen zu Boden, stösst wilde Schreie aus, verzerrt den Körper in grotesken Wendungen. Was ist da vorgegangen? Durch irgendeine Anknüpfung, die meist dem Bewusstsein verborgen bleibt, aber dem Forscher mitunter erkennbar ist, brechen die verdrängten Wünsche mit furchtbarem Angriff vor und drohen, das Bewusstsein, das sie bisher nicht sehen wollte, zur Anerkennung zu zwingen. Ein ehrbares Mädchen fühlt plötzlich Wünsche nahen, Bilder aufsteigen, gegen die es sich mit aller Macht seines moralischen Bewusstseins zur Wehr setzt. Es kommt zum Anfall. Der Vorhang fällt, und die Szene spielt hinter den Kulissen des Bewusstseins. Der Kulturmensch demissioniert in solchen Momenten. Der Urmensch herrscht, die unterdrückten Triebe leben sich in der Welt der Phantasien aus. Der Körper begleitet diese Phantasien durch leidenschaftliche Bewegungen und — der Anfall ist vorüber, wenn er seine Pflicht erfüllt hat. Das Mädchen kann wieder ehrbar sein, weil es die Forderungen des Urmenschen in einem traumähnlichen Zustand erfüllte.

Dieses Beispiel zeigt uns, dass der Schlaf eintritt, weil er vom Unbewussten erzwungen wird. Noch deutlicher tritt diese Erscheinung auf und noch interessanter wird dieses Problem des uns überwältigenden Traumschlafes, wenn wir jene Fälle betrachten, welche bisher in das Gebiet der Epilepsie gerechnet wurden. Es gibt Anfälle, deren Natur man nicht entscheiden kann. Man weiss nicht, sind sie epileptischer oder hysterischer Natur und man hilft sich damit, dass man eine Mittelgattung schafft: Die Hystero-Epilepsie!

Nun ist die wirkliche Epilepsie eine verhältnismäßig seltene Krankheit. Sie geht auf organische Ursachen zurück: Geschwülste, Verletzungen des Gehirns, andere organische Erkrankungen, während nach meinen Forschungen die meisten Fälle von sogenannter Epilepsie sich als eine gewöhnliche Hysterie manifestieren. Hysterie nennen wir jene Krankheit, in der sich unbewusste seelische Kräfte in organische Krankheits-Symptome umsetzen. Die Epilepsie ist meistens eine Hysterie. Trotzdem gibt es einen Unterschied zwischen den hysterischen und den pseudoepileptischen Anfällen. Während es sich in der Hysterie hauptsächlich um verdrängte sexuelle Wünsche handelt, tobt sich in der Epilepsie die unterdrückte Verbrechernatur des Menschen aus. Im epileptischen Anfalle begeht der Epileptiker ein Verbrechen.[1]) Es sind oft sanfte, scheinbar gutmütige, ängstliche Menschen, die eine Hölle von Hass und Wut in sich tragen. So habe ich den Fall eines Beamten beobachtet, der, einigemale präteriert, gegen den Vorstand einen tödlichen Hass fasste. Als hoch-

[1]) Vergleiche das Kapitel «Die psychische Behandlung der Epilepsie» in meinem Buche «Nervöse Angstzustände» II. Auflage. Verlag von Urban und Schwarzenberg, Berlin und Wien 1913.

moralischer Mensch wusste er diesen Hass zu bekämpfen und scheinbar zu überwinden. Ich sage scheinbar, weil er diesen Hass in epileptischen Anfällen auslebte. Er sah plötzlich einen roten Schleier vor den Augen oder rote Flammen aufzucken und fiel zu Boden. Einmal war es ihm aber möglich, die Gedanken zu fangen, die sich ihm vor dem Anfalle aufgedrängt hatten. Man nennt diese Erscheinungen vor dem Anfalle die Aura. In dieser Aura sah er nun einen Mann, der einem zweiten ein Messer in die Brust bohrte. Das Bild war deutlich! Er selbst war der Mörder und der andere war der gehasste Vorstand. Das Bewusstsein war nicht fähig, den Gedanken zu ertragen, dass er ein Mörder werden konnte. Allein die Affekte des Unbewussten waren zu stark, als dass sie sich nur im Traume der Nacht austoben konnten. Kamen bei Tag auf dem Wege einer Assoziation die Erinnerungen an den gehassten Vorstand, so konnte er urplötzlich von einem Anfalle überrascht werden. Ein Beispiel: Er geht eines Tages scheinbar ruhig über die Ringstrasse und liest scheinbar gedankenlos irgendeinen Namen und darunter das Wort „Schneider-Werkstätte". Er wiederholt mechanisch diesen Namen mit dem Untertitel, ohne sich darüber Rechenschaft zu geben, warum er den Zwang empfindet, dies zu tun. Plötzlich sinkt er zu Boden, hat einen epileptischen Anfall und wird von der Rettungsgesellschaft nach Hause gebracht.

Der Vorgang war der, dass die Assoziation von dem „Schneider" der Tafel zum Vorstande ging, der „Schneider"[1]) hiess und automatisch die Hassgedanken in Bewegung brachte. Nun wollte der Gedanke bewusst

---

[1]) Das Beispiel ist dem wirklichen, das viel überzeugender ist und das ich aus Gründen der ärztlichen Diskretion verschweigen muss, nachgebildet.

werden: „Den Menschen solltest Du erstechen!“ Dieser Gedanke durfte nicht bewusst werden. Ehe noch das Bewusstsein die grausame Wahrheit erkennen konnte, dass es verbrecherische Instinkte beherberge, liess es sich lieber vom Unbewussten überwältigen. Das ist die Psychogenese seines Anfalles.

Wir sehen also, dass es Momente gibt, in denen diese Schlafzustände während des Tages auftreten. Aber ich könnte noch andere Beispiele aus meiner Erfahrung anführen, wenn ich mich nur auf dieses eine Thema beschränken wollte. Ich habe zahlreiche Erfahrungen gesammelt, welche mir beweisen, dass auch normale Menschen während des Tages von kurzen, oft nur minutenlange dauernden Schlafzuständen überwältigt werden, in denen sich die seltsamsten Ereignisse abspielen. Einen Übergang zu diesen Zuständen bilden die Tagträume vieler Menschen. Sie sind zerstreut, man spricht zu ihnen und sie hören es nicht, fahren plötzlich auf; wenn man sie fragt, woran sie eben gedacht haben, so wissen sie es nicht. Sie haben die Gabe, mit offenen Augen zu träumen, man könnte fast sagen, zu schlafen. Wie ein Automat gehen sie während dieser Traumminuten durchs Leben. Sie lesen mechanisch, sie können sogar gleichgültige Gespräche führen und doch hängen sie bestimmten Phantasien nach. Das Interessante an diesen Menschen ist, dass sie es nicht wissen, dass sie phantasieren, dass sie in zwei Welten leben, von denen die eine der anderen vollkommen fremd ist. Es ist sozusagen ein Schlaf im Wachen, der ebenfalls in den sonderbarsten und mannigfachsten Übergängen stattfindet. So gibt es Menschen, die an einer Krankheit leiden, die wir „Narkolepsie“ nennen. Es ist eine pathologische Schlafsucht. Diese Menschen möchten fortwährend schlafen. Ein an Narkolepsie leidender Mann,

den ich beobachtet habe, schlief in der Elektrischen ein, oder er schlief während des Gehens ein, konnte mitten in einem Gespräche einschlafen, so dass er bald zu jedem bürgerlichen Berufe untauglich wurde. Er hatte beim Militär die grössten Unannehmlichkeiten und musste als dienstuntauglich entlassen werden. Er schlief nicht nur auf der Wache, nein auch beim Marschieren und in der Mannschaftsschule ein.

Diese nicht seltene Krankheit kann sehr hohe Grade erreichen und die Menschen, die von ihr betroffen werden, vollkommen lebensunfähig machen. In einem andern Falle, den ich beobachtet habe, zeigte es sich, dass es sich um einen hartnäckigen Kampf zwischen bewussten und unbewussten Kräften handelte, in dem sich das Bewusstsein zeitweilig vor der Übermacht unbewusster Kräfte zurückziehen musste. Der Mann fiel in den narkoleptischen Anfällen immer in seine Kindheit zurück. Er wurde wieder ein kleiner Junge und war bei seiner Mutter. Eine Rückversetzung, wie sie den Tagträumen so häufig eigen ist.

Jetzt möchte ich auf den Fall der Schläferin von Oknö zurückkommen, der Hysterischen, die 32 Jahre geschlafen hatte. Sie lebte in diesen langen Jahren ein Phantasieleben und diese Welt der reichen Phantasien war ihr offenbar wichtiger, als das, was sie auf dem einsamen Hofe erleben konnte. Wer imstande gewesen wäre, ihre Träume durch diese Zeit zu verfolgen, der hätte vielleicht konstatieren können, dass die Hysterische in Oknö mehr erlebt hatte, als alle ihre Schwestern und Freundinnen, welche die kleinen Freuden und Leiden der schwedischen Küstenwelt genossen.

Auch sie wurde wieder ein Kind und träumte 32 Jahre den seligen Traum ihrer Kindheit. . . .

Welches Glück für uns Menschen, dass wir den Traum haben, der uns so reichlich für alle Entbehrungen des Daseins entschädigt, der alle Bande löst, welche Staat und Gesetz aufgerichtet haben, welcher alle Grenzen niederreisst, die zwischen Tod und Leben stehen! Der Traum ist der einzige Zauberer, der das Unmöglichste möglich macht! Würde man einem Menschen die Möglichkeit zu träumen nehmen, er müsste ebenso zugrunde gehen, wie der Hund, den man nicht schlafen lässt, der nach den Forschungen der Wissenschaft nach 120 Stunden sterben muss. Auch ein Mensch ohne Träume müsste an seelischem Hunger zugrunde gehen. Nun gibt es viele Menschen, welche behaupten, sie träumten gar nichts; sie hätten einen traumlosen Schlaf. Es ist dies eine arge Täuschung. Jene Psychologen, welche geglaubt hatten, der Traum bilde nur eine einzige Intervalle in der langen Reihe der Schlafstunden, die Träume seien nur Inseln, welche sich aus dem unendlichen Meere des Schlafes erheben, haben sich keinen richtigen Begriff von dem Wesen des Traumes gemacht und befinden sich in einer argen Täuschung.

In dem Momente, da wir die Augen schliessen, setzt der Traum ein und wir träumen die ganze Nacht hindurch, bis in den Morgen, der uns durch das Bewusstsein grausam oder gütig (je nachdem unsere Träume schön oder gequält waren) in das wache Leben zurückruft.

Lange Zeit war ich der Ansicht, der Traum knüpfe an den letzten Gedanken an, er spinne so sein feines Gewebe weiter, bis er auf Umwegen zu jenen Wünschen und Begierden kommt, die gerade in dieser Nacht sich ausleben wollen. Ich habe mich allmählich eines anderen überzeugt. Ich weiss jetzt, dass die Traumbilder hinter den Kulissen

des Bewusstseins bereitstehen, auf der Lauer liegen, auf den Moment warten, bis sie unser Bewusstsein überrumpeln können wie eine Horde trunkener Soldaten, die in das friedliche Bereich einer schlafenden Stadt einbrechen. Ebenso reisst uns der Tag aus diesen Traumbildern, häufig genug ohne Übergang. In anderen Fällen gibt es wunderbare Traumbilder, welche die Einleitung in den Traum, in den Schlaf und das Erwachen schildern. Herbert Silberer hat diese Symbole des Einschlafens und Erwachens als Schwellensymbolik geschildert. Ich schlafe ein und in dem Momente gelingt es mir noch, ein „hypnagogisches" Traumbild festzuhalten. (So nennt man die Träume, die man vor dem Einschlafen noch halbbewusst, schon halb unbewusst träumt.) „Ich sehe einen dunklen Schacht, in den ich mich hineinzwänge." Es ist das Bild, das sagen soll: „Jetzt steige ich in das Reich meiner Träume." Vor dem Erwachen träume ich einmal, dass sich eine Türe öffnet und ich aus dem Dunkel eines finsteren Raumes in eine lichtdurchflutete Frühlingslandschaft trete. Dieses Traumbild schildert das Verlassen der Nacht und das Erwachen. Es ist ein „hypnopomper" Traum. Freilich nicht immer gelingt es, diese feinen Übergänge festzuhalten. Nicht immer sind sie vorhanden. Wiederholt habe ich an mir selbst beobachtet, mit welcher brutalen Gewalt Traumbilder, die gar keine Beziehung zu dem Gedanken haben, der mich gerade beschäftigte, in meine Seele eindrangen.

Wieso kommt es aber, dass wir nicht wissen, dass wir permanent träumen? Und wieviel kann man in einer Nacht träumen! Von der unheimlichen Schnelligkeit, mit der Träume sich abspielen, geben uns die Weckerträume eines französischen Forschers Maury Kunde. Er machte sich die Mühe, dieselben aufzuschreiben. Obwohl der Wecker

nur $1/2$ Minute geläutet hatte, träumte er komplizierte Begebenheiten, die sich im Laufe von Tagen und Monaten abspielten: Er war angeklagt, kam vor die Richter, machte die Schrecken eines Prozesses durch und hörte schliesslich das Arme-Sünderglöcklein läuten, das ihn zum Tode rief — — — und all das in wenigen Sekunden! Die Träume einer Nacht aufgeschrieben, geben vielleicht ein Werk in 20 Bänden, ungefähr so gross wie ein Konversationslexikon. Ich zweifle sogar, ob diese 20 Bände genügen würden. . . .

So rasch rast der Zug auf der seelischen Eisenbahn, wenn der Führer, den wir das Bewusstsein nennen, die Lokomotive verlässt. Was wir von Träumen fangen, sind Erlebnisse von Traumsekunden und nur diejenigen dringen in unser Bewusstsein ein, die so affektreich sind, dass sie trotz aller Hemmungen das erregte Bewusstsein wachrütteln. Das Erwachen ist ein Wehren gegen die Traumgedanken. Ich wache auf, weil ich des Spieles meiner Phantasie müde bin, weil die Hemmungen, die auch im Traume funktionieren, aufgehoben werden und ich mich im Traume fürchte, die letzten Konsequenzen zu ziehen. Der erinnerte Traum ist ein aus einem Meere von unbewussten Vorstellungen geschöpfter Tropfen, in dem sich alle Strahlen des Bewusstseins brechen, so dass er in falschen Farben schillert. . . .

Das Gehirn ruht keine Sekunde im Schlafe. Von der Arbeit des Tages geht es an die Arbeit der Nacht. Aber immer gibt es eine Arbeit. Es ist bekannt, dass Gelehrten die Lösung schwieriger Aufgaben im Traume eingefallen ist. Wir wissen, dass z. B. Goethe Gedichte im Traume konzipierte, in einem traumartigen Zustand aufstand und sie in dieser Dämmerung des Bewusstseins niederschrieb.

Ja noch mehr — unser Gehirn steht im Traume mit der ganzen Welt in Verbindung, wie die unleugbaren Tatsachen der telepathischen Träume beweisen. Wir träumen irgendeinen rosigen Traum voll herrlicher Bilder. Plötzlich pocht es an die Pforten unserer Seele und eine Nachricht meldet uns, dass ein lieber Freund irgendwo mit dem Tode ringt. Wir sehen sein Krankenzimmer, wir sehen ihn auf einem Lager — wir sehen den Arzt und erwachen pochenden Herzens, notieren diesen Traum und nach einigen Tagen bringt uns ein Brief die Kunde, dass sich alles in der Stunde genau so zugetragen, wie wir es geträumt haben.

Galt dieser Vorgang früher als ein Wunder, so hat ihn uns die Entdeckung der Telegraphie ohne Draht verständlich gemacht. Wer weiss es aber, wie viele solcher Nachrichten wir empfangen, die nicht in unser Bewusstsein dringen, wie viele wir verarbeiten, ohne davon Kenntnis zu haben, gegen wie viele solcher drahtlosen Telegramme aus der ganzen Welt wir uns wehren, so dass wir am Morgen gerädert erwachen, weil wir die ganze Nacht gegen diese bösen Einflüsse gekämpft haben? Ach, es gibt noch viele Wunder in dem Wunderlande des Traumes, deren Lösungen einer zukünftigen Zeit vorbehalten bleiben!

Ich verlasse dieses interessante Thema, das eine breitere Ausführung verdienen dürfte, um eine weitere Stütze meiner Hypothese anzuführen. Es ist dies eine Krankheit, an welcher jetzt in Kriegszeiten die meisten Menschen leiden — die Schlaflosigkeit. Ich habe mich bemüht, zu beweisen, dass der Schlaf entsteht, wenn das Unbewusste stärker mit Affekten geladen ist als das Bewusstsein, wenn der Urmensch stärker ist, als der Kulturmensch, wenn die Interessen des Unbewussten die des Bewusstseins in den

Hintergrund drängen. Es ist nun klar, dass der Mensch nicht schlafen kann, wenn das Bewusstsein eine stärkere Ladung mit Affekten zeigt, als das Unbewusste. Hier berühre ich das Problem der Aufmerksamkeit. Interesse und Aufmerksamkeit sind Affekte, das heisst Gefühlswerte. Je stärkere Gefühlswerte das Bewusstsein hat, desto schwerer wird es dem Unbewussten werden, sich vorzudrängen und sich durchzusetzen. Es gibt Menschen, die bei Tag und zu jedem Moment schlafen können, die sehr viel schlafen müssen. Das sind eigentlich Enttäuschte des Lebens, die sich in die Welt des Traumes flüchten oder die von der Welt des Traumes überwältigt werden, weil die seelische Wage nach jener Seite hinneigt, wo grössere Lustqualitäten vorhanden sind. Enttäuscht uns das Leben, so ersetzt uns der Traum die verlorenen Hoffnungen durch überreiche Erfüllung. Je reicher die Interessen des Menschen sind, desto geringere Kraft wird das Unbewusste über ihn haben. Deshalb — und nur deshalb — schlafen die Hochintellektuellen, die Gipfel der Menschheit, sehr wenig. Für sie ist der Schlaf verlorene Zeit, wenngleich wir wissen, dass das Gehirn auch im Schlaf nicht ruht und rastlos an der Lösung der vom Tage gestellten Aufgaben weiterarbeitet, trotzdem alle Teufel der inneren Hölle es zu hindern versuchen. Geistige Arbeiter brauchen wenig Schlaf! Das heisst nach meiner Auffassung: sie benötigen bloss ein bisschen Abwechslung. Aber ihr Bewusstsein ist so reich mit Gefühlswerten durchsetzt, dass sie gern auf die Freuden der Traumwelt verzichten. Anderseits werden wir begreifen, dass Menschen, die sich in schweren Sorgen befinden oder die gewaltige Interessen für die Vorgänge des wachen Lebens haben, keinen Schlaf finden.

Bevor ich die Ursachen der Schlaflosigkeit bespreche, muss ich erst versuchen festzustellen, was wir unter

Schlaflosigkeit verstehen. Es gibt Menschen, die behaupten, dass sie schlaflos sind, weil sie nur fünf Stunden tief und ruhig schlafen können. Andere behaupten, sie hätten seit Jahr und Tag keine Stunde geschlafen. Die dritten bezeichnen sich als schlaflos, weil sie das vorgenommene Maß von acht Stunden nicht erreicht haben. O! Diese ominösen, immer wiederholten, ewig vorgekauten acht Stunden! Diese unsinnigste aller Regeln! Wie viele Menschen sah ich schon tief unglücklich, weil sie dieses von der Hygiene vorgeschriebene Maß nicht erzwingen konnten! Wie viele sah ich erkranken, weil sie fürchteten, wegen Schlaflosigkeit krank zu werden! Man müsste einmal das Unglück schildern, das die hygienischen Regeln über die Welt gebracht haben! Nur der kleine Mensch ist so vermessen, das ungeheuere Variationsbedürfnis der Natur in Regeln und Gesetze pressen zu wollen. Die Tyrannis einer falsch aufgefassten Hygiene, der soziale Imperativ „Das ist gesund!“, die Angst vor dem Donnerwort „Das ist schädlich“ machen die stolze Menschheit zu einer Bande von feigen Sklaven. Ich kenne unbeugsame Herrenmenschen, seelische Anarchisten, die vor einer hygienischen Regel in sich zusammenbrechen. Doch wohin verliere ich mich? — — —

Wie lange sollen wir schlafen? Es gibt Menschen, welche ein ungeheures Schlafbedürfnis haben und behaupten, ihre Nerven erforderten es, dass sie lange schlafen. Sie sind müde und schläfrig und begehren immer nach neuem Schlaf. Aber sie wachen schon des Morgens müde auf. Das sind die von mir als „Ü b e r s c h l ä f e r“ bezeichneten Neurotiker, Menschen, die mit dem Leben nicht zufrieden sind und sich in die Welt der Träume flüchten. Oft kämpfen sie die ganze Nacht gegen Versuchungen und kämpfen sich so müde, dass sie am Morgen wie gerädert

erwachen und mit dumpfem, eingenommenem Kopfe an die Arbeit gehen. Es ist absolut nicht richtig, dass man durch langes Schlafen seine Nerven stärkt. Im Gegenteil: Der Nervöse müsste eigentlich den allzulangen Schlaf meiden, weil ja seine Nervosität daher rührt, dass er in schwerem Konflikt zwischen den Forderungen der Kultur und dem Andrängen seiner Triebe lebt. In der Nacht erwacht „der Andere" in ihm, den er des Tags mühsam zurückgedrängt hat. Die Erfahrung zeigt, dass solche Menschen sich viel wohler befinden, wenn sie weniger schlafen und oft nach einer Nacht, die sie in Gesellschaft verjubelt haben, viel frischer sind, als nach einer Nacht, in der sie 10 Stunden geschlafen haben.

Übrigens kannte schon Fischart diese Weisheit:

„Kein weiser und verständ'ger Mann
Die ganze Nacht durchschlafen kann.
Wer aber schläft dahin ohn' Sorgen,
Der weiss oft nicht wohin am Morgen." [1])

Es gibt keine hygienischen Regeln, die für alle Menschen passen. Was dem einen nützt, kann dem anderen schaden — und umgekehrt. Das gilt auch für den Schlaf. Jeder Mensch hat sein individuelles Schlafbedürfnis! Es ist bekannt, dass geistige Arbeiter weniger schlafbedürftig sind, als Menschen, die viel Muskelarbeit leisten. Virchow, Mommsen, Goethe bedurften alle sehr wenig Schlaf. Von Virchow, der bei seltener geistiger Frische ein hohes

[1]) Auch Homer kennt den Schaden des allzulangen Schlafes. Im XV. Gesange spricht der Sauhirt zu dem als Bettler verkleideten Odysseus die Worte: «Es zwingt dich niemand, frühe schlafen zu gehen; auch vieles Schlafen ist schädlich.»

Alter erreichte, ist es bekannt, dass er nur 4 Stunden täglich schlafen konnte und sich dabei frisch und gesund fühlte. — Andere brauchen etwas mehr. Aber ich habe gefunden, dass Menschen, die regen Geistes sind und deren Gehirn tagsüber sehr beschäftigt ist, im Durchschnitt mit 6—7 Stunden Schlaf vollkommen auskommen. In der Jugend benötigt man viel mehr Schlaf als im Alter. Kinder gleichen darin den Hunden, die einen grossen Teil ihres Lebens verschlafen. Aber auch da zeigen sich schon Unterschiede. Aufgeweckte und lebhafte Kinder schlafen weniger und just nicht zu der Zeit, wo es den Eltern genehm ist. Es gibt Kinder, die schon in sehr frühem Alter an Schlaflosigkeit erkranken — ein eigenes Thema, worüber ich in meinem Werke: „Nervöse Angstzustände und ihre Behandlung" sehr ausführlich geschrieben habe. Sehr häufig sind es schädliche Eindrücke, grobe Erziehungsfehler, unangebrachte Zärtlichkeiten der Wartepersonen, frühgeweckte Sexualität, welche die Ursachen dieser Schlaflosigkeit bilden. Mancher Fall von Schlaflosigkeit der Kinder lässt sich auf wunderbare Weise heilen, wenn man die Kinder aus dem Schlafzimmer der Eltern in ein eigenes Zimmer verbannt oder die Warteperson wechselt, welcher das Kind anvertraut wird.

Je älter der Mensch wird, desto weniger Schlaf benötigt er. Ich möchte hier hinzufügen, dass dies die Regel ist, dass es aber auch mit Bezug auf diese Verhältnisse keine Regel ohne Ausnahme gibt. Es gibt Greise, die sehr viel schlafen müssen, und es gab einen berühmten nordischen Mathematiker, der im höchsten Greisenalter die kompliziertesten Aufgaben lösen konnte, aber allerdings nur einige Stunden täglich arbeitete; die übrigen Stunden verschlief er. Aber für die grosse Mehrzahl gilt die Regel, dass sie viel weniger Schlaf brauchen, als in der Jugend.

Leider wollen sich viele alte Leute mit dieser Tatsache nicht abfinden und versuchen immer wieder, den festen Schlaf der Jugend zu erzwingen. Sie greifen zu verschiedenen Schlafmitteln und machen sich so krank, immer in dem Bestreben, recht gesund zu sein. Es entsteht bei ihnen eine Art Angst-Neurose mit Bezug auf den Schlaf, welche ich dann später ausführlich schildern werde. Alte Leute benötigen auch weniger Schlaf. Ihr Organismus funktioniert viel langsamer und beansprucht auch keine so lange Ruhepausen.

Ein noch grösseres Vorurteil herrscht über das Schlafbedürfnis bei nervösen Menschen. Viele Nervöse behaupten, sie müssten viel, sehr viel schlafen, 8, 10 bis 12 Stunden, um gesund zu bleiben, sonst könnten sie nicht arbeiten und gar nichts leisten. Der Berliner Professor Schleich trat sogar öffentlich für diese Schlafkur bei Nervösen ein und ich war gezwungen, ihn an der gleichen Stelle eines Besseren zu belehren. Es gibt nichts Schädlicheres für den Nervösen, als ein allzu langer Schlaf und man kann manche Fälle von Nervosität schon dadurch heilen, dass man die Kranken dazu anhält, sich nicht in Überschläfer zu verwandeln. Menschen, die so viel schlafen, erwachen des Morgens müde und matt, sie sind noch immer nicht recht ausgeschlafen und ausgeruht. Sie kämpfen noch immer mit den Eindrücken der Nacht und fühlen sich erst am Abend wieder wohl. Die merkwürdige Erscheinung, die uns viele Nervöse berichten, dass sie erst gegen Abend ihren Kopfdruck verlieren und sich als gesunde Menschen fühlen, beruht auf jenen Tatsachen, die ich eingangs meiner Ausführungen abgehandelt habe. Diese nervösen Menschen flüchten aus der ihnen peinlichen Welt der Realität gerne in das Reich der Träume, wo ihnen das rasche Spiel der Phantasie willig alle Möglichkeiten

zugänglich macht, die am Tage für sie verschlossen sind. Da werden sie zu kühnen Helden, zu berühmten Männern. Da verwandelt sich der spiessbürgerliche Beamte in einen eleganten Don Juan, die schüchterne Hausfrau in eine leidenschaftliche Messalina. Aber auch kriminelle Triebe erwachen, die des Tags über hinter den Riegeln des Bewusstseins scheu schlummerten, vor denen Moral und Gesetz mit blitzenden Schwertern Wache hielten. Morde werden begangen, die zu langwierigen Gerichtsprozessen führen; für unlösliche Fragen werden gewaltsame Lösungen gesucht und mancher gordische Knoten des Lebens wird mit dem scharfen Schwerte der Tat durchschnitten. Kämpfe spielen sich ab, vor deren Bedeutung das schüchterne Bewusstsein die Augen schliessen muss, wollte es nicht die mühsam errungene Ruhe aufgeben.

Wir ringen in den Nächten mit den Versuchungen. Ethische Hemmungen und sündige Versuchungen kämpfen rastlos miteinander; das wirbelt und tollt durcheinander, bis uns der Morgen dem Hexenkessel entreisst und zu neuen Taten ruft. Je nervöser der Mensch ist, desto tiefer gehen seine Konflikte, desto heftiger tobt der Kampf zwischen Trieb und Hemmung. Der Neurotiker darf nicht so lange schlafen, er darf sich nicht so viele Stunden hemmungslosen Impulsen hingeben, weil er sonst am Morgen schwer in das Reich der Wirklichkeit zurückfindet. Manchen führt der Traum in das Paradies der Kindheit. („— denn jede Lust will Ewigkeit, will tiefe, tiefe Ewigkeit", sagt Nietzsche.) Nun erwacht er und soll die Mühen des Tages tragen, er braucht einen Übergang in das wache Leben. . . . Die durch den langen Schlaf immer kühner gewordenen Forderungen seines Unbewussten dringen vor, aber das Bewusstsein schliesst einen Reifen um seine Stirne, den er als „Kopfdruck" fühlt oder sogar

als eisernen Reifen, der den Kopf umschliesst, oder als einen schweren eisernen Helm, der ihm das Haupt zu Boden drückt. Das Bewusstsein hält sie alle zurück, die törichten unerfüllbaren Wünsche und der Kopf hat scheinbar Ruhe; aber noch wogt es und braust es im See der Seele, noch zittern die Wellen der Erregung nach und werfen ihre weiten Kreise. Erst am Abend beruhigt sich die Seele und kann das Bild der wirklichen Welt spiegeln. Das ist der Grund, weshalb nervöse Menschen so viel schlafen wollen und nicht so viel schlafen dürfen. Es ist ein falscher Instinkt, der sie dazu treibt. Im Grunde genommen Genußsucht und Weltflucht.

Die Neurotiker schwanken zwischen den beiden Extremen, zwischen der Schlafsucht und der Schlaflosigkeit. Will man ermessen, wie sehr die Schlaflosigkeit überhand genommen hat, so werfe man einen Blick auf die Liste der neuen Schlafmittel. Ihre Zahl ist Legion. Das Angebot richtet sich auch in hygienischen Fragen nach dem Bedürfnis. Und wie ist erst jetzt in den erregten Kriegszeiten das Bedürfnis nach Schlafmitteln gestiegen! Ein Apotheker versicherte mir, dass er 1915 viermal soviel Schlafmittel verkaufe, als in Friedenszeiten. Damit hätte ich gleich eine der Ursachen der Schlaflosigkeit genannt: Die Erregung des Gehirns lässt die Menschen nicht schlafen. Es mögen die Affekte des Hasses, der Liebe, der Angst, der freudigen Erregung sein — es bleibt sich gleich. Alle Affekte machen uns schlaflos. Vor einigen Jahren erschoss ein exaltierter Hofmeister mehrere Mitglieder einer angesehenen Familie. Eine Woche vorher war er zu einem Arzt gegangen und hatte über Schlaflosigkeit geklagt. Der Arzt war kein guter Psychologe; er hätte sich nicht mit der Verschreibung eines Beruhigungsmittels begnügen dürfen, er hätte nachforschen müssen,

welche Affekte das seelische Gleichgewicht seines Patienten gestört hatten. Vielleicht wäre er imstande gewesen, den grässlichen Plan zu entdecken . . . vielleicht wäre dieser Plan schon durch eine aufrichtige Aussprache in nichts zerronnen und nie ausgeführt worden. — — —

Die meisten Menschen wissen nicht, weshalb sie nicht schlafen können. Es ist unglaublich, wie töricht die Menschen sind und wie wenig sie sich selbst kennen, wenn sie die Ursachen ihrer Störungen erkennen sollen. Ein Kaufmann kam zu mir, der über Schlaflosigkeit klagte und um ein Mittel zum Schlafen bat; er sei offenbar so nervös, dass er nicht mehr schlafen könne. Er wisse nicht, warum er keinen Schlaf finde. Als Ursache der Schlaflosigkeit stellte sich heraus, dass er vor dem Bankerotte stand und sich dies nicht gestehen wollte. Gegen seinen Willen drängten sich ihm des Nachts die Sorgen auf und wenn er sie auch verscheuchte und den Vorsatz ausführte, nicht an das Geschäft zu denken, so wirkten diese Kräfte um so störender hinter den Kulissen des Bewusstseins und hinderten ihn am Schlafe, in dem er so gerne seine schwierige Lage vergessen hätte. Ebenso erregen alle unbefriedigte Wünsche erotischer Natur. Von den Menschen, die nicht schlafen können, sind ein guter Teil liebeshungrige und mit falscher Liebe genährte. Der Beispiele könnte ich unendlich viele erzählen. Wie oft hört man von einem Manne, der schlaflos ist, dass er gewiss keinen Grund habe, der in der Erotik zu suchen sei, „er wäre glücklich verheiratet, besitze eine schöne Frau . . .“ Und doch: Forscht man näher, so sieht man, dass sein Begehren auf verbotenen Wegen wandelt, dass Wünsche in ihm rebellieren, die er sich niemals einzugestehen wagt. Wie oft werden dann die Ursachen der Schlaflosigkeit auf äussere Momente geschoben; Der Eine kann nicht

schlafen, weil er die Geräusche der Strasse hört, weil die Nachbarn immer mit den Türen hin- und herschlagen, weil ein Zimmergenosse schnarcht . . . usw. Es gibt da absonderliche Typen! Ich kenne Neurotiker, die sich eine eigene Wohnung eingerichtet haben, die absolut „lärmfrei" ist, durch deren starken, dicken Wände kein Schall dringen kann. Das Zimmer geht in einen stillen Garten, die Fenster sind mit dichten Teppichen verschlossen. Alles ist berechnet, den Schall abzudämpfen; überdies trägt der Lärmscheue noch Antiphone (Apparate, welche den äusseren Gehörgang luftdicht abschliessen) und trotzdem weckt ihn das Surren einer Biene oder irgendein anderes Geräusch. Diese Menschen fliehen vor den Stimmen ihrer eigenen Brust, die sie nach aussen projizieren. Schlaflose, die kein Geräusch hören können, die jedes Geräusch weckt, kämpfen gegen Versuchungen, gegen Phantome, gegen Vorwürfe, die aus der Lavaglut ihres Innern emporsteigen und sie fortwährend erzittern machen. Sie benehmen sich wie die Bewohner einer vulkanischen Gegend, welche sich vor dem Donner und Blitz in der Luft fürchten, wenn die Erde, welche sie tragen soll, zittert und erbebt.

Die Arten der Schlaflosigkeit sind verschieden. Manche schlafen leicht ein, erwachen dann bald aus einem furchtbaren Traum mit Herzklopfen, in Schweiss gebadet und können nicht weiterschlafen. Andere können gar nicht einschlafen, sie hören Stunde auf Stunde schlagen und fragen sich zitternd vor Angst, ob sie denn keine Erlösung finden und nicht einschlafen werden. Endlich gegen Morgen, oft erst gegen vier Uhr oder fünf, erscheint der Schlaf. Und dann schlafen sie spät bis in den Tag hinein. Dieses Leiden hat die Tendenz, schlimmer und schlimmer zu werden. Immer später schlafen solche

Menschen ein und immer später stehen sie auf. Wenn diese Krankheit einen reichen Mann trifft, kann es schliesslich soweit kommen, dass er den ganzen Tag verschläft und die Nacht zum Tage machen muss. Das hat seine guten Gründe. Die Nacht ist die Zeit des Verbrechens. Im Dunkel regen sich alle bösen Instinkte, gegen die der Mensch kämpfen muss. Das Bewusstsein, dass es Tag ist, lässt diese Menschen schlafen, während die Tatsache, dass es Nacht ist, ihnen den Schlaf raubt. Mit eiserner Energie kann man diese Fälle von Schlaflosigkeit heilen, wenn man die Kranken zwingt, früh Morgens rasch aufzustehen. Dann gibt es ein paar böse Tage, aber allmählich siegt das Schlafbedürfnis, besonders wenn es gelingt, die Quelle zu finden, aus der die Affekte immer neu gespeist werden, und die rebellischen Ströme abzuleiten. Dann kehrt der ruhige, gesunde Schlaf zurück, von dem viele vom Leben enttäuschte Menschen behaupten, er wäre das grösste Glück des Lebens!

Da alle Affekte schlaflos machen, muss der Krieg ein Feind des Schlafes sein. Im Kriege befinden wir uns alle in einem Stadium der gesteigerten Affektivität. Der Affekt, der uns beherrscht, ist der Affekt der ängstlichen Erwartung, weil unsere ganze Existenz, unser ganzes Fühlen, das Wohlergehen des Kleinsten und Grössten vom Erfolge abhängt, weil der Krieg ein Spielen mit dem höchsten Einsatze ist und weil selbst das stärkste Vertrauen es nicht ausschliesst, dass sich Sorge und Angst in unser Herz einschleichen. Zahllos sind die Menschen, die jetzt mit offenen Augen in das Dunkel der Nacht starren, um Brüder, Väter, um Männer und Freunde zittern. Zahllos sind die Herzen, die so heiss für das Vaterland schlagen, dass sie in banger Erwartung der Entscheidung die kostbaren Stunden des Schlafes opfern.

Denken wir darüber nach, wie viele Menschen auf der ganzen Welt jetzt nicht schlafen können und sich in banger Sorge und fieberhafter Erregung auf dem Pfühl wälzen? Man sagt, ein Krieg koste Geld und Blut. Man berechnet nicht, wieviel Schlaf er uns kostet. Ach, könnte man die Stunden zählen, die alle Menschen jetzt weniger geschlafen haben, es käme eine ungeheure Summe heraus, die sich auf tausend Milliarden Stunden belaufen würde. Man frage einmal bei seinen Bekannten nach, und man wird immer die Klage hören, dass sie zu wenig schlafen. Wir befinden uns alle in einem Zustande gesteigerter Reizbarkeit. Unser Gefühlsleben ist in ständiger Erregung, und Gefühle sind ein schlechtes Schlafmittel. Nur ein Übermaß der Erregung kann wieder die Reizung der Gehirnzellen in Lähmung verwandeln und den Schlaf erzwingen. So schlafen Soldaten im Donner der Kanonen, so fällt der Held Flauberts in Salambo schlafend zu den Füssen seiner Geliebten hin, da er sie nach all den langen und heissen Kämpfen erobert hat. Doch diese Schlafzustände sind doch eine seltene Ausnahme; die Regel ist eine quälende Schlaflosigkeit. So erzählte mir ein mit den höchsten Auszeichnungen geschmückter Batteriekommandant, dass er in den ersten drei Monaten des Feldzuges an neunundzwanzig Gefechten teilgenommen und bloss drei Mann verloren habe. Zum Fürchten hatte er nie einen Grund und war nie furchtsam. Trotzdem konnte er die ganzen drei Monate nicht schlafen. Er hörte immer wieder die bekannten Signale, die ihn zum Aufbruch mahnten, er erinnerte sich im Traume an Befehle, die er unterlassen hatte, er träumte, wenn er schon einschlief, dass er im Gefecht stand und überfallen wurde, kurz, er erwachte wieder mit Herzklopfen, und er musste aus der

Front für einige Wochen nach Hause gehen, nur um sich ordentlich ausschlafen zu können.

Es ist ein charakteristisches Zeichen der Kriegsneurose und Kriegspsychose, dass alle diese Kranken neben grosser Schwäche, Willenlosigkeit, Reizbarkeit, weinerlicher Stimmung über Schlaflosigkeit klagen. Die Schlaflosigkeit ist so hartnäckig, dass sie den gebräuchlichen Mitteln trotzt. Die Besserung kündet sich mit der Regulierung der Schlaffunktion an. Die Kranken schlafen erst einige Stunden und dann noch viel mehr, bis sie endlich auf fünf bis sechs Stunden kommen, was schon ein ausserordentlicher Erfolg ist.

So schilderte mir ein intelligenter Kranker seine Zustände:

„Ja, Herr Doktor! Das ist das Schwerste! Wenn man schlafen möchte und nicht d a r f. Die Augen werden klein, und der Kopf zieht sich zusammen, es kommt über einen wie ein Schwindel. Dann aber fährt man in die Höhe und sagt sich: Um Himmels willen! Du wirst doch nicht schlafen! Denke an die Verantwortung! Ich begann mich zu zwicken und die Augen aufzureissen, an etwas Besonderes denken, die Beine zu streichen und Gelenksübungen zu machen. Endlich naht die Zeit, da man abgelöst wird. Nur einige Minuten, und ich sinke in einen bleiernen Schlaf. Aber schlimmer ist es, die langen Nächte die Augen offen zu haben und keinen Schlaf zu finden. Wie ein Bilderbuch ziehen die letzten Erlebnisse vorüber und kehren immer zu demselben Erlebnis, zu meiner Verwundung zurück. Eine Ideenflucht, die sich im Kreis dreht und immer wieder um einen zentralen Punkt rotiert. Ich habe mir schon in den schlaflosen Nächten eine Erklärung zurechtgezimmert. Ich weiss nicht, ob sie richtig ist. . . . Aber sie kommt mir richtig vor. Und das ist das Maß-

gebende. Ich habe bei meiner Verwundung dem Tode ins Auge gesehen. Ich stand vor den Pforten des ewigen Schlafes. Nun merke ich, dass meine Erregung eigentlich eine heimliche, versteckte Angst ist. Die Angst vor dem tiefen Schlaf, aus dem man nicht mehr erwacht. Der Schlaf ist der Zwillingsbruder des Todes — sagt man. Nun, ich fürchte einzuschlafen, weil ich dem Bruder begegnet bin. Es ist der Lebensinstinkt, der uns arme Schlaflose nicht schlafen lässt. . . .“

Ist es wahr, dass diese Menschen viele Monate gar nicht schlafen? Oder ist es Täuschung?

Es kommen sehr häufig Menschen zum Arzte mit der Klage: Sie hätten drei Monate nicht geschlafen, kein Auge zugemacht; sie hielten es nicht länger mehr aus. Andere erzählen sogar von einem „halben Jahr“ und darüber! In all diesen Fällen handelt es sich um Selbst-Täuschungen. Es gibt keine absolute Schlaflosigkeit, die so lange dauert. Diese Menschen würden nach einigen Tagen zugrunde gehen, weil unser Organismus den Schlaf benötigt, um während der Verlangsamung des Stoffwechsels die Chemismen des Tages vorzubereiten. Wir dürfen nämlich nicht in das Extrem verfallen und glauben, dass Mangel an Schlaf nicht die Ursache schwerer Störungen sein kann. Vielleicht ist es eine der Ursachen der frühen Abnützung mancher Menschen, dass sie zuviel den Freuden des Nachtlebens huldigen, viele Stunden des Schlafes ihren eingebildeten Vergnügen opfern und sich so des unbedingt notwendigen Schlafminimums berauben. Jeder Mensch hat sein bestimmtes Maximum und Minimum an Schlaf, das sich nach dem Bedürfnis richtet. (Wenn ich über 6½ Stunden schlafe, so muss ich das am nächsten Tage mit einer Migräne büssen. Ich benötige eigentlich nur 5 Stunden. Aber auf diese 5 Stunden kann ich absolut

nicht verzichten.) Es gibt aber unvernünftige Menschen, welche sich nicht ihr Minimum gönnen, weil sie immer auf der Jagd nach Vergnügen sind oder weil sie eine Arbeit fertig machen wollen. Sie büssen das gewiss in irgend einer Weise. Menschen, die ihr Minimum nicht erfüllen, sehen verfallen aus und altern rasch, neigen nach meiner Erfahrung zur Arteriosklerose. Damit will ich nicht behaupten, dass eine e i n m a l durchbummelte Nacht schädlich ist. So eine Abwechslung kann sogar erfrischend wirken. Diese versäumten Stunden holt der gesunde Organismus bald nach. So erzählen Menschen, die eine Nordlandsreise gemacht haben, dass sie oben im ewigen Tag fast gar kein Schlafbedürfnis hatten aber nachher alles nachgeschlafen hätten.

Auch das allzulange Schlafen ist für den Organismus nicht zuträglich und erzeugt physiologische Störungen des Stoffwechsels. Es kommt zu Stauungen in einzelnen Organen, zur Eindickung von Säften und anderen Störungen.

Nicht mit Unrecht führen manche französische Forscher Steinbildung aller Art, Fettsucht etc. auf allzu langes Schlafen zurück. Meiner Überzeugung nach scheinen Gallensteine, Nierensteine und auch Migräne eine gewisse Beziehung zum langen Schlafen zu haben, dadurch, dass infolge der an einzelnen Stellen stattfindenden Blutstauungen der Ausfall und die Ablagerung von Rückbildungsprodukten des Stoffwechsels leichter erfolgt. Aber eher verträgt der Organismus noch einen langen Schlaf, als dass er absolute Schlaflosigkeit auf die Dauer aushalten könnte. All diese Menschen, die uns erzählen, sie hätten monatelang nicht geschlafen, täuschen sich. Sie geben als Beweis an, sie hätten jede Stunde die Uhr schlagen gehört. Das mag stimmen, aber sie haben

eben die Zeit zwischen dem Uhrenschlagen verschlafen. Andere Menschen wieder glauben schlaflos zu sein und liegen in einem leichten Schlaf, wobei die Angst vor dem tiefen Schlaf mir das hervorstechendste Moment zu sein scheint. Sie wollen die Kontrolle über ihre Traumgedanken nicht aus der Hand geben. Sie schlafen sozusagen unter der Herrschaft des Bewusstseins.

Wir überschätzen die Folgen der nervösen Schlaflosigkeit. Die Angst vor der Schlaflosigkeit ist oft nur eine Maske und verbirgt die Angst vor dem Schlaf. Auch das spricht für meine Hypothese, dass es so viele Menschen gibt, die sich vor dem Schlaf fürchten. Es gibt Kranke, die einschlafen und dann erwachen, als wenn sie von einem elektrischen Schlag getroffen würden. Sie träumen, dass sie einen hohen Berg herunterfallen, in einen gähnenden Abgrund stürzen. Über diesen nervösen Ruck, über dieses Gefühl des Fallens klagen zahllose Neurotiker.

Nervös ist eben der Mensch, in dem der Kampf zwischen Kulturmensch und Urmensch am stärksten tobt, in dem die psychische Spannung zwischen Bewusstsein und Unbewusstem unerträglich ist. Gesund ist der Mensch, der die Balance zwischen diesen beiden Kräften gefunden hat.

Dieser Fall, von dem die Nervösen erzählen, stellt den Sturz aus der Höhe des Kulturmenschen in die tiefste Tiefe des Urmenschen dar! Der uralte Mythos vom Sündenfall der Dämonen wiederholt sich alle Tage. Das Bewusstsein ist der Erzengel Michael, welcher die Finsterlinge mit flammendem Schwert in die Tiefen der Nacht schleudert. Je weiter die Kultur fortschreitet, desto stärker äussern sich die Hemmungen des wachen Lebens im Traum,

desto geringer muss auch unser Bedürfnis an Schlaf werden. Dass wir jetzt weniger schlafen, beweist, dass wir weniger Schlaf brauchen, dass der „Andere“ in uns schwächer ist und dass die Menschheit einer Entwicklung zuschreitet, die wir im Kampfe befindlichen Übergangsmenschen nur dunkel ahnen können. Aber aus weiter Ferne strahlt uns ein Licht wie die aufgehende Sonne. . . .

In vielen Fällen von Schlaflosigkeit bildet sich ein merkwürdiger Zustand aus, in dem die Vorstellung „Ich werde nicht schlafen können! (und morgen dann schlecht aussehen)“ alle anderen Gedanken verdrängt. Es handelt sich um eine Zwangsvorstellung, die meist dazu dient, andere, viel bedeutendere Gedanken zu verdrängen. Diese Neurotiker denken den ganzen Tag an den Schlaf und warten ängstlich die Stunden der Nacht ab, immer in zitternder Erwartung: Werde ich heute schlafen können? Natürlich stört die eigene Beobachtung den physiologischen Prozess des Einschlafens. Sie quälen sich schon in dem Momente, da sie sich ins Bett legen. Sie haben ein ganzes, kompliziertes Zeremoniell. Es gibt Speisen, die sie schlaflos machen und bestimmte Bücher, die man nicht lesen darf; es gibt Menschen, die nicht kommen dürfen und andere, die günstig wirken. Meist nehmen sie aus Angst vor einer schlaflosen Nacht das immer vorbereitete Schlafmittel. Zu betonen ist, dass bei dieser Art von Schlaflosen das Schlafbedürfnis eigentlich immer vorhanden ist. Sie leiden unter der V o r s t e l l u n g des Nichtschlafenkönnens mehr als unter der Tatsache der Störung. Ärzte und Patienten kennen das Phänomen viel zu wenig, dass Zwangsgedanken dazu dienen, das Gehirn fortwährend zu beschäftigen, damit es nicht an andere Dinge denken kann.

Eine Frau ist schlaflos und leidet immer unter dem Zwangsgedanken „Du kannst nicht schlafen und wirst

morgen verfallen und alt aussehen." Und doch ist es ein ganz anderer Gedanke, der sie quält. Sie hat ihren Mann im Felde und zittert angeblich für sein Leben. Aber ihr Herz gehört einem anderen. Was für furchtbare Konflikte für ein schwaches, gebrechliches Frauenherz! Wo soll die Frau den Mut nehmen, die Tatsachen in ihrer grellen Wahrheit zu sehen? Darf sie sich gestehen, dass ein ferner leiser Wunsch dem Manne den Tod wünscht, zumindesten die Möglichkeiten berechnet, die nach seinem Tode entstehen können? So aber klammert sie sich an den einen Gedanken „Ich kann nicht schlafen!" Er füllt ihr ganzes Denken aus und lässt keinen leeren Raum aufkommen. Es ist, als ob eine Stimme immer in unserem Zimmer schreien würde, so dass man nichts anderes denken kann, als den Schreier zu entfernen. Nur dass eine Zwangsvorstellung ein impertinenter Schreier ist, der nicht der rohen Gewalt weicht. Am ehesten noch der sanften Überredung und am sichersten der vollkommenen Aufklärung. Das Licht der Erkenntnis verscheucht die bösesten Einbrecher, die im Dunkel unserer Seele nach Schätzen fahnden.

Ganz lächerlich ist es, was man vom Nutzen des Schlafes vor und nach Mitternacht spricht. Es ist ganz gleichgültig, wann der Mensch das ihm notwendige Quantum Schlaf absolviert. Es gibt eine grosse Anzahl Menschen, die tags schlafen müssen (Bäcker, Wachorgane, Nachtkellner etc.). Darunter gibt es ausserordentlich viel gesunde und robuste Naturen. Aber ich habe ja die Neurotiker erwähnt, welche sich vor dem Schlafe bei Nacht fürchten. Das ist ein ganz eigenartiger Typus. Sie verbringen die ganze Nacht schlaflos und schlafen erst ein, wenn der erste Lichtstrahl erscheint. Es handelt sich um Menschen, welche sich vor dem Dunkel fürchten, weil die

Nacht die Domäne des Verbrechens ist. In der Nacht erwachen die verdrängten Wünsche und zurückgehaltenen Begierden und erst das Licht des Tages gibt ihnen die Sicherheit, dass sie all die dunklen Pläne, die in ihrer Brust schlummern, nicht ausführen werden. Das ist mehr eine schlimme Gewohnheit, als ein Leiden. Denn ich habe es schon erwähnt, dass in solchen Fällen der Arzt als Erzieher wirken muss. Besteht er unerbittlich und konsequent darauf, dass diese Menschen des Morgens geweckt werden und sofort an ihr Tagewerk gehen — gleichgültig, ob sie geschlafen haben oder nicht — so fordert nach paar unruhigen Tagen der Organismus sein Recht und sie schlafen dann rechtzeitig ein. Diese Schlaflosigkeit ist also nur eine Angst vor dem Schlafe. Denn es gibt Menschen, die in einem Traumzustande Verbrechen begehen. Davor fürchten diese Menschen. Sie fürchten, sich in dem Traum zu verlieren!

Ich muss aber hier ein Beispiel erzählen, um darzutun, wie diese Angst vor dem Schlafen bei Nacht entstehen kann. Mehr als alle Theorien und Gedanken beweist die Erfahrung. Ein einziger Fall aus der Praxis macht alle Theorien zuschanden. Ich will jetzt von einem Mann sprechen, der schon seit 5—6 Wochen keinen Schlaf finden konnte, erst des Morgens um ½4 Uhr einschlief, nach 4 Stunden wie gerädert und zerschlagen aufstand und an die eintönige Arbeit eines kleinen Fabriksbeamten ging. Um mich kurz zu fassen: Ich konstatierte als Ursache dieser Schlaflosigkeit die Idee, die Frau und die beiden Kinder mit Leuchtgas zu vergiften. Der Mann war ehrgeizig, leidenschaftlich, störrisch und musste sich jetzt in die strenge Disziplin einer täglichen, kärglich bezahlten Arbeit fügen, weil er verheiratet war. Er hatte seine Frau nicht aus Liebe geheiratet, sondern weil ein leicht angeknüpftes

Verhältnis Folgen gezeitigt hatte. Der Bruder des Mädchens zwang ihn mit dem Revolver in der Hand zur Ehe. Nun rächte sich dieser Zwang und der Mann behandelte Frau und Kinder schlecht und hatte nur einen Gedanken: „Wenn ich jetzt nicht verheiratet und ledig wäre, ginge ich nach Amerika und würde mir ein neues Leben schaffen." Zu diesem „Ledigsein" sollte ihm das Leuchtgas verhelfen. Plötzlich hatte er von seiner Frau verlangt, sie möge Gas in die Wohnung führen lassen. Von diesem Tage an war seine Schlaflosigkeit ausgebrochen. Er stand zehnmal des Nachts auf, um sich zu überzeugen, ob die Hähne gut verschlossen wären, ob der Gasometer gut verschlossen wäre. Er wusste nicht, dass er mit dem Verbrechen spielte, denn dieser kriminelle Gedanke, von dem ich sprach, der war ihm nur eine Sekunde lang („wie ein Blitz!") durch das Gehirn gehuscht. Des Nachts erwachte der Verbrecher und der moralische Mensch setzte sich zur Wehre. Er kannte aber sein Inneres nicht und erst durch meine Aufklärungen kam ihm die volle Erkenntnis des in ihm lebenden Verbrechers, verstand er den Kampf zwischen diesem und dem Moralmenschen. Der Kampf endete mit der Überwindung dieser kriminellen Instinkte. Er fügte sich der bescheidenen Realität und verzichtete auf seine ehrgeizigen Pläne. Die harte erzieherische Arbeit des Seelenarztes führte einen vollen Erfolg herbei und gab ihm den gesunden Schlaf vergangener Tage wieder.

Ich habe schon von den Menschen gesprochen, die leicht einschlafen und dann mit einem Angstanfall aufwachen. Sie haben das Gefühl, dass sie einen hohen Berg hinuntergefallen, dass sie in eine furchtbare Tiefe gestürzt sind. Das Erwachen aus solchen Träumen mit Herzklopfen führt oft zu dem bekannten Bilde des Angst-

anfalles bei Nacht. Die Menschen haben das Gefühl der drohenden Vernichtung. Sie fürchten, sie müssten bald sterben, ihr Herz klopft zum Zerspringen. Meist verlangen sie stürmisch einen Arzt. Lebenssehnsucht und Todesangst gehen Hand in Hand und erzeugen so die bekannten Krankheitsbilder. Aber nicht nur Anfälle von Herzklopfen, auch Schüttelfrost, vermeintliches Fieber, Asthma können als Folge unbewusster Affektentladungen den Schlaf stören. So kommt eine merkwürdige Form von Schlaflosigkeit zustande, wobei die Kranken einschlafen und nach 5—10 Minuten mit einem Angstschrei erwachen. Das kann sich die ganze Nacht fortsetzen. Der Übergang vom bewussten ins unbewusste Geistesleben gelingt nicht, weil die moralischen Hemmungen zu stark sind, weil die Angst vor den eigenen Gedanken sich zur Angst vor der Tat verdichtet. Auch die Angst vor Einbrechern und Räubern kann, leicht kombiniert mit der Angst vor Geräuschen, Ursache der Schlaflosigkeit werden. Die Angst vor Einbrechern maskiert oft die Angst vor hemmungslosen Wünschen, von denen wir ja leicht annehmen, dass sie wie übermächtige, fremde Gewalten in unser Inneres eindringen. Immer glaubten sich naive Menschen von Dämonen besessen, wenn sie leidenschaftlichen Impulsen ihrer Natur gefolgt sind. Wir schieben immer gerne das, was von Innen herauskommt, auf äussere Kräfte, und viele Geisteskrankheiten, in denen die Kranken Stimmen hören und über Verfolgungen klagen, sind nichts anderes, als eine gelungene Projektion innerer Vorgänge nach aussen.

Die Angst vor Geräuschen kann auf die gleiche Weise erklärt werden. Ich will als Beweis ein kleines Beispiel eigener Erfahrung anführen:

Ein alter Herr klagte darüber, dass er nicht einschlafen könne, weil über ihm zwei leichtsinnige Burschen wohnten, welche spät nach Hause kämen und die Türen so laut zuschlügen, so dass sie ihn aufweckten. Darüber ärgere er sich natürlich ungeheuer und dann sei es mit seinem guten Schlafe vorüber. Die Analyse dieses Falles ergibt aber, dass ihn diese Burschen an einen Fall erinnern, an den er nicht denken will. Er hatte einen leichtsinnigen Sohn, der immer spät nach Hause kam, viel Karten spielte, in der Bank eine grössere Summe veruntreute und schliesslich nach Amerika durchgehen musste. Dieser Sohn hatte seinem reinen Namen Schande gemacht. Er war für ihn tot und es durfte von ihm gar nicht gesprochen werden. Aber in dieser Form meldete sich die Erinnerung, meldete sich die scheinbar begrabene Liebe und Sehnsucht nach seinem verlorenen Kinde.

Es wäre noch viel zu sagen über Zwangsworte, die im Schlafe stören, weil sich hinter ihnen ein Affekt verbirgt. Welche Galerie von Menschen, die sich nicht kennen wollen, sehe ich vor mir! Den Mann, der stundenlang in der Nacht das Wort „Mimikri" sprechen muss und nicht weiss, dass er dabei an seine verlassene Braut denkt, die „Mimi" geheissen hatte. Ferner den Mann, der das sinnlose „Mortateller" eine Million Male wiederholen muss und sich darüber keine Rechenschaft gibt, dass er an Vergiftungen denkt. (Mort [Tod] — Der Tod auf dem Teller.) Es ist dies der Name einer Wurst. Ein Bekannter hatte sich durch den Genuss einer Mortateller eine schwere Wurstvergiftung geholt, die ihm fast das Leben gekostet hätte. Er kämpfte nun mit der Versuchung, eine ihm im Wege stehende Person zu vergiften. Es gibt mehr geheime Giftmörder unter uns, als wir zugeben möchten. . . . Andere Patienten erzählten mir von unsinnigen Zwangs-

handlungen, die sie nicht schlafen lassen. Ich kenne keinen Unsinn im seelischen Leben! Die unsinnigsten Worte, die man mechanisch hersagt und die nicht schlafen lassen, durch deren Wiederholung man den Schlaf erzwingen will, vertreten wichtige innere Kämpfe, repräsentieren einen schweren „Psychischen Konflikt". Gesten, die Schlaflose vor dem Einschlafen wiederholen müssen, verraten eine rudimentäre Darstellung einer unterbliebenen Handlung, zu deren Ausführung dem Neurotiker das „robuste Gewissen" fehlt. Jede Geste ist ein Symbol, hinter jedem Gedanken, hinter jeder Bewegung, hinter jeder Regung lauert eine Leidenschaft. Melodien, die uns verfolgen, enthalten Warnungen, Mahnungen ..., Verse, die uns einfallen, repräsentieren Bruchstücke aus unseren Lebens-Tragödien. Wir mögen hundert Fälle von Schlaflosigkeit, so müssen wir erst auf jene Momente aufmerksam kommen, dass es die Affekte sind, die den Menschen nicht schlafen lassen.

Wenden wir uns nun zur Behandlung der Schlaflosigkeit, so müssen wir erst auf jene Momente aufmerksam machen, welche physiologisch notwendig sind, um alle Bedingungen für den guten Schlaf zu schaffen. Ich habe schon erwähnt: Der Körper darf nicht geschnürt sein, für notwendige Bettwärme muss gesorgt sein. Das Schlafzimmer soll gut gelüftet sein. Geheizte Schlafzimmer sind ein Unfug. Die Wärme muss durch das Bett erzeugt werden, nicht durch die Luft! Das sind Dinge, die sich leicht erzielen lassen. Aber trotz aller dieser Maßnahmen tritt in vielen Fällen der Schlaf nicht ein, wenn die Grösse der Affekte eine permanente Erregung der Grosshirnrinde unterhalten. Nun versuchen viele Menschen, den Schlaf durch Schlafmittel zu erzwingen.

Es ist schon ein Fehler, fortwährend über seinen Schlaf nachzudenken, ängstlich die Stunden des Schlafes zu kontrollieren, sich schon mit der Frage zu Bette zu legen: „Werde ich heute schlafen?“ Hinter diesen Fragen verbirgt sich oft eine Angst vor dem Schlafe und den Traumbildern. Solche Menschen wollen sich nicht kennen und wollen die Welten des Bewussten und Unbewussten strenge trennen. Sie greifen zu Schlafmitteln, welche sie ganz betäuben. Leider ist das Einnehmen von Schlafmitteln der eigentliche Beginn der schweren, pathologischen Schlaflosigkeit. Bisher konnten die Menschen noch ohne das Schlafmittel auskommen; bald haben sie sich daran gewöhnt und nun fordert der Organismus das tägliche Narkotikum. Es bildet sich die Angst aus, dass sie ohne das narkotische Mittel nicht werden einschlafen können. Die Dosen des Narkotikums müssen gesteigert werden, so dass schliesslich aus dem Schlaflosen ein Toximane wird. Während es früher nur Morphinisten gegeben hat, haben wir jetzt Menschen, die durch Jahre hindurch unglaubliche Dosen von Veronal, Sulfonal, Adalin, Bromural, Luminal, Trional, Paraldehyd, Chloralhydrat, Codeonal, Hypnoval usw. einnehmen. Dieses gewaltsame Erzwingen des Schlafes geht nicht ohne Schädigung des Organismus vor sich, denn alle diese Mittel sind mehr oder weniger giftig und können zu chronischen Vergiftungserscheinungen und zu schweren Schädigungen des ganzen Organismus führen.

Wer meine Ausführungen aufmerksam gelesen hat, der wird ja gelernt haben, dass die affektative Spannung den Menschen nicht schlafen lässt, dass die Schlaflosigkeit einer Angst vor dem Schlafe entspringen kann.

Schlaflose Menschen sind seelenkranke Menschen! Sie bedürfen der Heilung ihrer kranken Seele. Prüfe sich

jeder, der schlaflos ist und lege die Sonde in seine Herzenswunde! Nur die Erkenntnis kann heilen. Nur der Sehende kann sich von seinen Leiden befreien! Der Blinde kämpft im finsteren Zimmer mit einem unsichtbaren Gegner. . . .

Es ist eine lächerliche Welt, die vor sich selbst Komödie spielt! Es sind geistige Krüppel, die nicht den Mut haben, sich zu sich zu bekennen und sich zu sagen: Du kämpfst mit dem Bösen!

Lieber laufen sie zu allen Ärzten und bereichern die Apotheker, ruinieren sie ihren Körper, als dass sie sich eingestehen: Du bist unglücklich. Da gibt es verliebte Frauen, die sich einen anderen Mann ersehnen, als den, der ihr Besitz ist; da gibt es Jungfrauen, die sich nach der Erfüllung ihrer heissen Sehnsucht verzehren; da gibt es „brave" Ehemänner, welche nach einem neuen Liebesobjekte schmachten . . . alle schlafen nicht, blicken in das Dunkel der Nacht, klagen über Stoffwechsel und schlechte Verdauung, greifen nach ihrem Herzen, füttern sich mit allerlei Narkoticis und wollen nicht wissen, was ihnen in Wahrheit fehlt.[1])

Alles Unglück der Welt stammt aus diesem Nichtwissenwollen, aus diesem Nichtsehenkönnen, aus diesem Nichtdenkendürfen!

Der Mensch muss den Mut haben, das Haupt der Medusa anzublicken. Doch genug davon. Ich müsste sonst aus dem Vortragenden zum Prediger und Propheten werden! Der alte Satz: Ein gutes Gewissen ist ein sanftes Ruhekissen, enthält die ganze Lehre der Schlaflosigkeit. Glückliche Menschen werden nie über Schlaf-

---

[1]) Vergleiche meine kleine Brochüre «Das nervöse Herz». (Verlag der Hofbuchhandlung Wallishauser Wien.)

losigkeit klagen. Sie können in freudiger Erregung einmal eine Nacht nicht schlafen, aber sie kennen den chronischen Zustand der Schlaflosigkeit nicht.

Man sieht also, dass die Mittel gegen Schlaflosigkeit nur selten aus der Apotheke geholt werden können. Hier und da wird der Arzt ein Beruhigungsmittel raten müssen. Das sei aber nur seinem Ermessen überlassen.

Der Naturforscher, der sich warm geredet hatte, hielt plötzlich inne. Der Philister war sanft eingeschlafen und hörte nicht zu.

„Lass ihn schlafen," sagte der Dichter. „Er will nichts mit der Wissenschaft zu tun haben. Du zerstörst ihm die schönsten Märchen. . . . Er wird jetzt glauben, dass Dornröschen hysterisch war und einfach schlafen wollte, bis ein rechter Bräutigam kam, um jung zu bleiben, wie die Karoline Ollson, von deren wunderbaren Schicksalen du uns erzählt hast."

„Das muss ich wieder einmal erklären," antwortete der Philosoph. „Das Märchen heisst nur: Jedes Mädchen, das noch nicht die Liebe kennt, schläft und erwartet ihre Bestimmung, Mutter und Weib zu werden. Leben heisst Lieben. Die Ollson hat nicht gelebt, weil sie nicht geliebt hat."

„Oder sie liebte ihre Kindheit zu sehr," setzte der Naturforscher fort. „Sie hat vielleicht viel zu früh geliebt!

Seht, ihr Freunde, dieses Mädchen hat die ganze Zeit verschlafen, da sie ein W e i b war. Sie schlief mit Eintritt der Menstruation ein und erwachte erst, als sie das Klimakterium erreicht hatte. Vielleicht hatte sie sich die ganze Zeit über für das Wunder vorbereitet . . ., vielleicht wollte sie etwas Ausserordentliches sein. Menschen, die

leben, gibt es ja so viele; aber Menschen, die ein Leben verschlafen — da war sie die Einzige. Und ich glaube, das ist wohl der stärkste Wunsch, der uns alle beseelt: Nicht unterzugehen in der Allgemeinheit, sondern etwas Besonderes zu sein, das Einzige, die Ausnahme, das Ereignis.“

Der Dichter aber meinte: „Ich gäbe etwas darum, wenn ich die Träume wissen könnte, die das ganze Leben durch den Kopf der Schläferin von Oknö gegangen sind.“

Er hielt inne. Ein lautes Schnarchen des Philisters störte ihn. Sie blickten den Träumer an, der plötzlich „Solo-Pagat Ultimo!“ ausrief, und lachten.

Der Dichter aber setzte fort: „Seht ihr, dem Manne raubt selbst der Krieg nicht den ruhigen Schlaf. Er träumt vom Tarockieren. Er kann an seine kleinen Freuden und Leiden denken. Ich bin immer in der Ferne, immer auf der Walstatt, wo das Los unseres Vaterlandes entschieden wird.

Träume ich oder schlafe ich mit offenen Augen? Ich fliege im Zaubermantel des hinkenden Teufels über die Dächer der Stadt und weit hinaus mit unheimlicher Schnelligkeit über ganz Europa. Ich sehe Mütter, Töchter, Söhne, Schwestern, Krieger, vom Gemeinen bis zum General, schlaflos die verrinnenden Stunden zählen und den Stimmen der Nacht lauschen. Als wollten sie dieses geheimnisvolle Dunkel durchdringen und in die Zukunft blicken, als wollten sie ihre Lebenstage und die ihrer Lieben zählen und vorherbestimmen. Und unter mir reitet der Tod, nicht das Gerippe mit der Sense, nein, ein bleicher, schöner, dunkelgelockter Mann im schwarzen Gewand eines mittelalterlichen Arztes, und schliesst so vielen Leidenden und Ringenden die Augen für immer. Neben ihm jagt sein Zwillingsbruder, der Schlaf, ihm zum Ver-

wechseln ähnlich, nur kleiner und nicht so bleich, und rast über die Stätten der Verwüstung seinem Bruder nach, ohne ihn zu erreichen. Ein grausiger Wettkampf zwischen Schlaf und Tod.

Und ich merke, dass die Welt uns ein gewisses Maß von Schlaf zugeteilt hat. Der Tod raubt seinem Bruder die reichen Gaben und wandelt sie in ungeheure ewige Zeiten um. Die Milliarden Stunden Schlafes, die verloren gehen, werden Ewigkeiten. Das Unendliche ist die Summe von zahllosen Endlichkeiten. Hände sehe ich, die sich flehend nach den Brüdern ausstrecken und sie erhaschen wollen. Rufe höre ich . . .“

Seine Stimme erstickte in Tränen.

„Halt ein, Bruder . . .“ sprach der Naturforscher. „Du bist ein Dichter. In uns allen lebt der Dichter, der Philosoph, der Naturforscher und der Philister. Alle Lebenskunst hängt davon ab, diese vier Elemente des Kulturmenschen zu einer Einheit zusammenzuschweissen. Und grosse Zeiten wecken den Philister und rufen in ihm den Helden, den Dichter und den Philosophen wach. Lasst uns auch unseren schlafenden Freund aufwecken, wie wir jeden Philister zu neuem Denken, zu neuem Fühlen und zu neuen Taten rufen wollen.“

Sie weckten den Philister, der sich die Augen rieb und gerade aus dem Traume „Kontra“ gerufen hatte, und wanderten ihrem Ziele entgegen. — — —

Wien im Januar 1915.

Von Dr. Wilhelm Stekel sind folgende Bücher erschienen:

Im Verlage von Urban und Schwarzenberg (Berlin und Wien):

Nervöse Angstzustände und ihre Behandlung. II. Auflage. (Erster Band des Werkes «Störungen des Trieb- und Affektlebens».) 1912.

Die psychischen Störungen der Sexualfunktion. Eine Darstellung der seelischen Krankheiten des Geschlechtslebens auf psychologischer Grundlage. (Zweiter und dritter Band der «Störungen des Trieb- und Affektlebens».) 1915.

Im Verlage von J. F. Bergmann in Wiesbaden:

Dichtung und Neurose. Bausteine zur Psychologie des Künstlers und des Kunstwerkes.

Die Sprache des Traumes. Eine Darstellung der Symbolik und Deutung des Traumes in ihren Beziehungen zur kranken und gesunden Seele.

Die Träume der Dichter. Eine vergleichende Untersuchung der unbewussten Triebkräfte bei Dichtern, Neurotikern und Verbrechern.

Äskulap als Harlekin. Humor, Satire und Phantasie aus der ärztlichen Praxis. (Unter dem Pseudonym: Dr. Serenus.)

Im Verlage der Wallishauser'schen Hofbuchhandlung (Paul Knepler) in Wien die Brochüren:

Ursachen der Nervosität.
Keuschheit und Gesundheit.
Das nervöse Herz.

Ferner die Bücher:

Was im Grund der Seele ruht.
Nervöse Leute.

Im Verlage von Otto Salle in Berlin:

Das liebe Ich. Grundriss einer neuen Diätetik der Seele.

Grenzfragen des Nerven- und Seelenlebens.

Im Vereine mit hervorragenden Fachmännern des In- u. Auslandes herausgegeben von Hofrat Dr. L. Loewenfeld in München.

90. **Das Pathologische bei Otto Ludwig.** Von Dr. **Ernst Jentsch** in Breslau. Mit der Totenmaske Otto Ludwigs. M. 2.40

91. **Robespierre.** Eine historisch-psychologische Studie. Von **Hans Freimark** in Berlin-Friedenau. M. 1.30

92. **Der Lebensprozess der Nervenelemente.** Von Dr. **V. Franz,** Leipzig-Marienhöhe. M. 2.40

93. **Die Bedeutung der Psychoanalyse für die Geisteswissenschaften.** Von Dr. **Otto Rank** und Dr. **Hanns Sachs** in Wien. M. 3.60

94. **Das Verbrechertum im Lichte der objektiven Psychologie.** Von Prof. Dr. **W. v. Bechterew,** St. Petersburg. Ins Deutsche übertragen von Dr. **T. Rosenthal.** M. 1.60

95. **Über Pubertät und Psychopathie.** Von Oberarzt Dozent Dr. **Otto Klieneberger** in Göttingen. M. 1.80

96. **Der Einfluss von Klima, Wetter und Jahreszeit auf das Nerven- und Seelenleben** auf physiologischer Grundlage dargestellt Von Dr. med. et phil. **B. Berliner,** Nervenarzt in Berlin-Schöneberg. M. 1.80

97. **Eugenik und Dysgenik.** Ein Versuch. Mit drei Bildnissen (Gregor Mendel, dessen Denkmal. Francis Galton) sowie drei Textabbildungen. Von San.-Rat Dr. **R. Laquer** in Wiesbaden. M. 2.80

98. **Das manisch-depressive Irresein.** Von Prof. Dr. **W. Strohmayer** in Jena. M. 2.40

99. **Über krankhafte Ideen.** Eine kurzgefasste Abhandlung. Von Privatdozent Dr. **E. Stransky** in Wien. M. 1.60.

100. **Über den Nationalcharakter der Franzosen** und dessen krankhafte Auswüchse in ihren Beziehungen zum Weltkrieg. Von Hofrat Dr. **L. Loewenfeld** in München. M. 1.—

Verlag von J. F. BERGMANN in Wiesbaden.

Über das
Eheliche Glück

Erfahrungen, Reflexionen und Ratschläge eines Arztes.

Von

Hofrat Dr. **L. Loewenfeld**, München.

Dritte Auflage.

Preis gebunden Mk. 5.—.

... Wertvoll ist die schon erwähnte Klarstellung der ehelichen Glücksbedingungen, dieses scharfsichtige Aufspüren der Quellen aller jener Leiden, die zu Entfremdung und Zerwürfnis führen müssen und tausendmal geführt haben. Den Massen soll dieses schwierigste aller Probleme deutlich gemacht werden. Und nun folgt die Aufzählung und Erklärung aller solcher Faktoren. Der Arzt spricht hier als Arzt und Mensch überhaupt, spricht von den körperlichen Vorzügen, den Gesundheitsverhältnissen der Eheleute, streift Stand, Vermögensverhältnisse, Religion, Erziehung, sexuelles Vorleben und Motive zur Eheschliessung beider Gatten; zieht eingehend die seelischen Eigenschaften der Eheleute in Betracht und widmet ein Viertelhundert Seiten dem geschlechtlichen Verkehr in der Ehe. Aber während er so die intimsten Vorgänge des ehelichen Lebens streift, berührt er doch niemals auch nur mit einem einzigen Wort abstossend. Sein flüssiger, klarer Stil gleitet über alles Gemeine glatt hinweg, wir lernen durch sein Glas die Natürlichkeiten des Lebens als etwas Selbstverständliches erkennen. Der Verfasser möchte „den Leser mit Erfahrungsmaterial bekannt machen, aus dem sich die für die Gattenwahl und das Eheleben erforderlichen Schlüsse ziehen lassen". Ich möchte dazu sagen, man lese dieses Buch je eher, desto besser. *„Hamburgischer Correspondent."*

Das Buch, das jeder Denkende lesen sollte, birgt eine Fülle von Beobachtungen und Anregungen und ist wie ein Gespräch mit einem klugen, gütigen alten Arzte, dem man sein Herz ausschüttet. Ich wünschte, wir hätten recht viele solcher Ärzte, und ich wünschte, wir hätten recht viele derartig wertvolle volkstümlich-medizinische Werke. *Die Gegenwart.*

Druck von Carl Ritter, G. m. b. H., in Wiesbaden.